

N°3 - MARZO 2015 € 4,00

# LA CUCINA ITALIANA

*Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

**90**  
**NUOVE**  
**RICETTE**

**COME**  
**UNO CHEF**  
La scuola di cucina  
per realizzare  
un voluttuoso uovo  
poché

**IDEE**  
**3 VARIAZIONI**  
**SULLA CARBONARA**

**RAGAZZI**  
**IN CUCINA**  
**CON GLI AMICI**

**BERE**  
**LA NUOVA**  
**ELEGANZA**  
**DELLA BIRRA**

**IN TAVOLA**  
**PATATE GOURMET**  
**IRRESISTIBILI**  
**DALL'ANTIPASTO**  
**AL DOLCE**



UOVA, GERMOGLI,  
VELLUTATE, INSALATE

*Primi sapori*  
**di PRIMAVERA**



**BIRRA MORETTI**  
*Le Regionali*

**UN'ESPERIENZA DI GUSTO**  
—• *attraverso le* •—  
**> UNICITÀ ITALIANE <**

**DA TERRE UNICHE**



**NASCONO BIRRE UNICHE**



Seguici su



[www.beviresponsabile.it](http://www.beviresponsabile.it)  
[www.birramoretti.it](http://www.birramoretti.it)





MILANO 2015

**BIRRA  
MORETTI**

Official Beer Partner







**MY LIFE  
DESIGN  
STORIES**

**Varenna**  
Poliform



# SHISEIDO

## Prenditi tempo per fermare il tempo

5 minuti al giorno  
per una bellezza senza età

Novità





Con l'acquisto  
di una crema viso o  
di un siero Shiseido  
**IN REGALO**  
il prezioso Kit

# TIME4 BEAUTY!



[www.shiseido.it](http://www.shiseido.it)

Promozione valida dal 16/2/2015 al 31/3/2015 sulle linee Bio-Performance, Benefiance, Benefiance WR24, Benefiance Nutriperfect e Ibuki. Regolamento disponibile su [www.shiseido.it](http://www.shiseido.it)

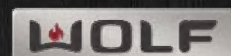




FOOD IS ART. ELEVATE IT.



In craftsmanship  
and technology,  
Wolf stands alone.  
Its professional  
performance helps  
you make the  
most of every meal.



[subzero-wolf.com](http://subzero-wolf.com)

FRIGO 2000 Srl

Distributore Esclusivo per l'Italia



## PRONTI PER VOI

**1** Il direttore Ettore Mocchetti con la ganache, crema di cioccolato e panna a cui sarà dedicato un servizio nel prossimo numero di aprile.

**2** Fagottini di scampi (pag. 128).

**3** Uovo con asparagi, carciofi e un dolce pronti per la cottura in vasetto (pag. 78).

1

**T**wo Beer or not two Beer: that is the Passion! L'ho sentito dire da Homer Simpson: la fonte non sarà del tutto autorevole, ma il pensiero parashakespeariano non fa una grinza. La **birra** è passione, la birra è vita, la birra è business e democrazia, se si considera che ogni anno nel mondo se ne consumano quasi 200 miliardi di litri (circa 30 litri a persona) per un fatturato di 400 miliardi di euro. Come bevanda fa convivialità, invita all'allegria e all'amicizia. Come ingrediente gastronomico esalta i sapori di certi alimenti, arricchisce quelli di molte cotture. Insomma, rispecchia in non pochi aspetti lo spirito de *La Cucina Italiana*, tant'è che, in questo numero, le dedichiamo ampio spazio esplorandone gli abbinamenti più interessanti con il cibo, censendo i più sfiziosi locali che la "spinano", scoprendo alcuni produttori artigiani d'eccellenza. Il capitolo dei "Buoni prodotti" accende le luci su un pop food anch'esso dalle grandi tradizioni tra i fornelli e dalle tante qualità nutritive (ma attenzione all'indice glicemico!): la patata. Quattro le ricette, tra cui spiccano gli gnocchi con salsa di peperoni e alici e le ciambelle con salsa di lamponi, a cui si accompagnano tre idee per preparazioni veloci. Anche le pagine intestate all'Alta Cucina guardano alla semplicità e alle tradizioni. Protagonista qui è un classico come l'**uovo in camicia**, della cui preparazione, un'arte vera, si ricapitolano i passaggi critici. La pasta alla carbonara, declinata in tre inventive variazioni, e la focaccia, quella classica insieme a quattro ricette con farine differenti, sono altrettante occasioni per rileggere e attualizzare due evergreen della nostra cucina, così come i virtuosismi dello chef Davide Oldani scandagliano nuove strade in tema di caffè. E già che siamo al momento del dessert, ecco sette ricette di **friandise**, pasticcini minimi, ideali per un dono con cui ringraziare per un invito a cena. Non mancano le ormai consuete e assai apprezzate puntate nella storia e nella geografia. Per la prima rievochiamo la pappa dedicata nel 1931 alla principessa Maria José, futura regina d'Italia, mentre i tour gastroculturali ci conducono ai Castelli Romani, della cui gastronomia collaudiamo gli **spaghetti 'mbriachi**, e in una città boutique elvetica: la bella Lucerna nella suggestiva cornice del lago dei Quattro Cantoni amato da Mark Twain. In totale, questa volta, fanno 91 ricette ideate, confezionate e collaudate nelle cucine della nostra redazione. Buon appetito.

*Ettore Mocchetti*



2



3



## LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo.

E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!



# Sommario

MARZO 2015

## IDEE



**GIUSTI ADESSO**  
pag. 12



**DALLA BUFALA ALLA TAVOLA**  
pag. 16



**SHOPPING: LE GRATTOGIE**  
pag. 22

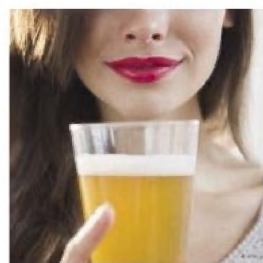


**VUOI UN DRINK?**  
pag. 30

## SUGGERZIONI



**PRANZO  
CON GLI AMICI**  
pag. 56



**UNA SIGNORA  
BIRRA**  
pag. 36



**BUONI PRODOTTI  
LE PATATE**  
pag. 50



**IN VIAGGIO  
A LUCERNA**  
pag. 74

## RICETTE



**RAPIDAMENTE  
BUONI**  
pag. 88



**IN  
LEGGEREZZA**  
pag. 136



**IL RICETTARIO  
ANTIPASTI**  
pag. 94



**SFORNIAMO  
LA FOCACCIA**  
pag. 82

### LA CUCINA ITALIANA idee

- Di stagione**
- 12 *Giusti adesso*
- In agenda**
- 14 *Dove andare*
- People**
- 16 *Dalla bufala alla tavola*
- 144 *Ted Neeley*
- Nel bicchiere**
- 18 *Piaceri di cantina*
- Libri**
- 20 *Leggere con gusto*
- Shopping**
- 22 *Tutto in briciole*
- Vuoi un drink?**
- 30 *Sorseggiando marzo*
- Corsi di cucina**
- 138 *Primavera a scuola*

### LA CUCINA ITALIANA suggestioni

- Nuovi riti**
- 36 *Una signora birra*
- Buoni prodotti**
- 50 *Patate, gioielli dalla terra*
- Per i più giovani**
- 56 *Pranzo con gli amici*
- In viaggio**
- 62 *Castelli Romani, storia & gusto*
- 74 *Lucerna, lago e vette, Sbrinz e kirsch*
- Dolci bocconcini**
- 68 *Un delizioso vassoio di friandise*
- Tecniche di cottura**
- 78 *Tutto in un vasetto*

### LA CUCINA ITALIANA ricette

- Vocazione gourmet**
- 26 *Sempre con le mani in pasta*
- Scuola di cucina**
- 32 *Tre variazioni sulla carbonara*
- 82 *Sforbiamo la focaccia*
- Super pop**
- 44 *Il caffè secondo Davide Oldani*
- Alta cucina facile**
- 48 *L'uovo in camicia*
- Le ricette di tutti i giorni**
- 88 *Rapidamente buoni*
- Il ricettario**
- 94 *Antipasti*
- 100 *Primi*
- 106 *Pesci*
- 112 *Verdure*

- 118 *Carni e uova*
- 124 *Dolci*
- Le ricette della domenica**
- 128 *Fagottini di mare*
- 130 *Tacos vegetariani*
- 132 *Cupolette con un pizzico di brio*
- Ieri e oggi**
- 134 *La pappa di Maria José*
- In leggerezza**
- 136 *Energie di primavera*

### LA CUCINA ITALIANA guide

- 10 *I menu di marzo*
- 140 *L'indice dello chef*
- 142 *Indirizzi*
- 143 *Prossimamente*



## UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

## siamo DIGITAL



**SOCIAL NETWORK** Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

**LA COPIA DIGITALE** Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?



**APP** Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

## o in più FACCIAMO SCUOLA



**LA SCUOLA DI CUCINA** Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. [www.scuolacucinaitaliana.it](http://www.scuolacucinaitaliana.it)

Per scrivere alla redazione:  
[cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)  
Piazza Castello 27, 20121 Milano

N. 3 - Marzo 2015 - Anno 86°

**Direttore Responsabile**  
**ETTORE MOCCHETTI**

**Direttore Esecutivo**  
ANNA PRANDONI - [aprandoni@lacucinaitaliana.it](mailto:aprandoni@lacucinaitaliana.it)

**Art Director**  
GIUSEPPE PINI  
**Photographic Contributor**  
MARTINA UDERZO  
**Contributing Editor**  
FIAMMETTA FADDA

**Redazione**  
EMMA COSTA (caposervizio attualità) - [ecosta@lacucinaitaliana.it](mailto:ecosta@lacucinaitaliana.it)  
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia) - [vdallacia@lacucinaitaliana.it](mailto:vdallacia@lacucinaitaliana.it)  
LAURA FORTI - [lforti@lacucinaitaliana.it](mailto:lforti@lacucinaitaliana.it)  
ANGELA ODONE - [aodone@lacucinaitaliana.it](mailto:aodone@lacucinaitaliana.it)

**Ufficio grafico**  
RITA ORLANDI (responsabile)  
SARA DI MOLFETTA  
**Photo Editor**  
ELENA VILLA  
**Cucina sperimentale**  
JOËLLE NÉDERLANTS  
**Styling**  
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

**Segreteria di Redazione**  
CLAUDIA BERTOLOTI - [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)  
MARIA GRAZIA CECCONELLO

**Chef**  
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, EMANUELE FRIGERIO,  
DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI,  
ALESSANDRO PROCOPIO, GALILEO REPOSO, GIOVANNI ROTA, FABIO ZAGO

**Hanno collaborato**  
AURO BERNARDI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI,  
DRINKABLE BEREBOENE OVUNQUE, ANDREA FORLANI, AMBRA GIOVANOLI, DANIELA GUAI, GIANLUCA LADU, ILA MALÙ, DAVIDE OLDANI, ANTONIO PAOLINI, SIMONA PARINI, FRANCESCA SARTI,  
STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE RICETTE)

**Per le foto**  
123 RF, ARCHIVIO FOTOGRAFICO SCALA, ARCHIVIO SUISSE IMAGES, AWL IMAGES, PAOLO BRAMATI,  
MATTEO CARASSALE, CONTRASTO, CLAUDIA DEL BIANCO, ENNEVI, ANDREA FORLANI, FOX EATING SKYR,  
GETTY IMAGES, IPA, ISTOCKPHOTO, RICCARDO LETTIERI, MARKA, OLYCOM, PIERANGELO PERTILE,  
MASSIMO PISATI, BEATRICE PRADA, SIME, RUPERT THORPE

**Editorial Director** FRANCA SOZZANI

**Publisher** GUIDO RUCCIO  
**Advertising Manager** FEDERICA METTICA

**Vice President Special Interest Media** PAOLA CASTELLI

**Agenzie e Centri Media Off Line** Roberto Pasini Direttore,  
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.  
**Digital Advertising** Elia Blei Direttore, Centri Media Digital Lombardia Carlo Carrettoni Responsabile,  
Alessandra Cellina, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

**Uffici Pubblicità Italia Informazioni** - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta  
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniele Del Pozzo,  
Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano, Silvia Montessori, Massimo Palmariello  
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi Responsabile,  
Lorenzo Fusetti, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700  
Toscana, Umbria Serena Miazzi, Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654  
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894  
Lazio Silvia Boichicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249  
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157  
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

**Uffici Pubblicità Estero:**  
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 4417885 - Fax 0033 1 45569213  
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572  
Barcellona Silvia Fauró - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041  
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

### Servizio Abbonamenti

Il Servizio Clienti è a vostra disposizione al n. 199.133.199; o inviando un fax al n. 199.144.199 o scrivendo a: [abbonati@condenast.it](mailto:abbonati@condenast.it)  
Costo chiamata: da telefono fisso (Italia) 11,88 centesimi di euro al min. + IVA senza scatto alla risposta, da cellulare il costo è legato all'operatore utilizzato.

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Ettore Mocchetti. Copyright © 2015 per le Edizioni Condé Nast. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Com. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SC.D.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI), tel. 02 860301, fax 02 86030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, [www.ale-mag.com](http://www.ale-mag.com). Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: [arretrati@condenast.it](mailto:arretrati@condenast.it)



Questo periodico è iscritto  
alla Federazione Italiana  
Editori Giornali



Accertamenti  
Diffusione Stampa  
Certificato n. 7807  
del 18-12-2013

**IN COPERTINA** Uovo in camicia (pag. 48)  
Ricetta di Fabio Zago - Foto di Riccardo Lettieri



# I MENU *di* MARZO

*Sei proposte scelte tra le nostre ricette*

## MARINARO



- 129. **Fagottini** di scampi con crema di piselli
- 109. **Tonno fresco** alla genovese
- 127. **Bignè croccanti** con crema alle mandorle

## A TUTTO RISO



- 52. **Crocchette** di patate con riso nero selvaggio
- 107. **Calamari** marinati su crema di riso Venere
- 71. **Barrette** croccanti di pistacchio

## FACILE



- 104. **Risotto** ai carciofi e pecorino
- 60. **Insalata** mista con pollo e ovetto
- 81. **Ananas** alle spezie

## BRUNCH



- 86. **Focaccia** integrale
- 93. **Rotolini** di brisée alla ricotta e olive
- 55. **Tortilla** piccante
- 91. **Fantasia** di frutta con sciroppo alla menta
- 30. **Citrus**

## VEGETARIANO



- 116. **Soufflé** di barbabietola con gelato al gorgonzola
- 35. **Pennette** con tofu e ceci
- 99. **Puntarelle**, uova e cardoncelli

## GOURMET



- 114. **Vellutata** di lattuga con biscotto al mais
- 108. **Baccalà** in crosta di olive con scarola
- 117. **Scorzobianca** in umido
- 72. **Cioccolatini** all'extravergine



# Per creare un capolavoro.



pentolame ULTIMA, 10 pz.  
art. 780610

**tescoma.**

*la passione in cucina.*



Numero Verde  
**800777546**

[www.tescoma.it](http://www.tescoma.it)

Se qualcosa bolle in pentola, è meglio che la pentola sia Ultima, la linea in acciaio inox con fondo sandwich extra spesso e regolazione del livello del vapore per ottimizzare ogni cottura. I materiali di altissima qualità e le linee ultramoderne nascondono funzionalità inaspettate, tutte da scoprire.



### MANDARINO TARDIVO

Quello **DI CIACULLI**, detto "marzuddu", occupa lo spazio adesso vuoto tra la frutta invernale e quella primaverile. La sua buccia, ricca di oli essenziali, è usata per fare canditi e profumare un extravergine di oliva ottimo per condire il pesce: se lo preparate voi, attenti a come sono stati trattati i frutti.



### PATATE NOVELLE

Minute, da cucinare intere con la buccia: poi basta un **PIZZICO DI SALE** o **UN FILO DI OLIO**. Hanno qualche caloria in meno di quelle classiche, 70 invece che 85.



# Giusti ADESSO

Spuntano **le prime erbe**: l'aglio selvatico è fra le più aromatiche. In cucina arriva la **nota amara della scorzobianca**. E resiste **un mandarino** di proverbiale dolcezza

A CURA DI EMMA COSTA

### SCORZOBIANCA

Grossa radice chiara ricca di fibre e vitamina C, presente **SOLO AL NORD**: amarognola ma non piccante. Si gratta via la buccia e si fa bollire. Poi si mangia in insalata, passata al burro o cucinata in umido. In Liguria si frigge in pastella. **È L'INGREDIENTE** della ricetta a pagina 116.



### AGLIO ORSINO

Aglio **SELVATICO**: adesso se ne mangiano le prime tenere foglie, che hanno un sapore delicato tra aglio e cipolla. I verdurieri più forniti le vendono **IN MAZZETTI**. Ma si trovano nelle zone umide dei boschi di tutta Italia. Delizioso in insalate, frittate, zuppe.



### È il momento di

AGRETTI	CARCIOFI
SPINACI	PORRI
CIPOLLINE	RAPE
CAROTE	CAVOLO
RADICCHIO	ARANCE
FINOCCHIO	KIWI

### MOECHE

Piccoli granchi catturati in fase di **MUTA**: spogliati del vecchio carapace e in attesa di farsene uno nuovo, per un breve periodo sono di polpa morbida. Si assaggiano nei ristoranti della laguna veneta, passate nell'uovo e fritte, servite di tradizione con polenta bianca.



### MARZOLINO

Formaggio fatto con le **PRIME MUNGITURE** di capi allevati allo stato brado: **CAPRE** in Lazio, dove è tipico delle province di Latina e Frosinone, **PECORE** in Toscana, nella Valle del Chianti. Spesso la crosta è trattata con pomodoro (foto). Buono fresco, ottimo con miele di castagno se brevemente stagionato: ha troppo siero per invecchiare.





# È NATO CIALDAMIA.IT

FESTEGGIAMO CON UN BEL CAFFÈ, COME PIACE A TE.



1. INQUADRA IL QR CODE  
CON IL TUO SMARTPHONE.



2. APPOGGIA IL TUO SMARTPHONE  
SULLA PAGINA E  
SCEGLI IL TUO CAFFÈ.

3. SCARICA SUBITO  
IL TUO BONUS CON IL  
**20% DI SCONTO SULLE TUE  
CIALDE E CAPSULE PREFERITE.**

\*OFFERTA VALIDA FINO AL 30/06/2015. SOLO PER UTENTI REGISTRATI.

Cheff

LE MIGLIORI MARCHE DI CAFFÈ IN CIALDA E CAPSULA SONO ONLINE SU **CIALDAMIA.IT**  
USA IL QR CODE O VAI SU **SCONTO.CIALDAMIA.IT** PER AVERE LO SCONTO DEL 20% SUI TUOI ACQUISTI\*



AD OGNUNO  
IL SUO CAFFÈ



# Dove ANDARE

In note località sciistiche si organizzano kermesse a base di **formaggi** e piatti valligiani. Nelle più belle città d'arte si tengono fiere, convegni e *cooking show stellati*. E la **primavera** manda avvisaglie con le prime fiere dedicate agli orti

A CURA DI EMMA COSTA

## 1 PITTITASTE

Il salone dedicato alle eccellenze del gusto e della tavola, nato dalla collaborazione di Pitti Immagine e Davide Paolini, festeggia i suoi primi 10 anni alla Stazione Leopolda con un'edizione speciale. [www.pittimmagine.com](http://www.pittimmagine.com)



FIRENZE  
7-9 MARZO



SIENA  
27-29  
marzo

## 2 TOSCANA TERRA DEL BUONVIVERE

Degustazioni, cooking show, gala e convivi con i Jeunes Restaurateurs d'Europe e altri chef stellati. Nel Palazzo Pubblico, in piazza del Campo, e in quella del Mercato. Ma anche in botteghe, case osterie e ristoranti.

[www.buonviveretoscano.it](http://www.buonviveretoscano.it)

## 3 BIOSALUTE TRIVENETO

Fiera di prodotti biologici di enogastronomia, erboristeria, edilizia e medicina. Abbigliamento e artigianato naturali. Stand dedicati alle energie rinnovabili. [www.biosalute.eu](http://www.biosalute.eu)

SANTA LUCIA DI PIAVE  
6-8 MARZO



Fotografie di 123RF, Alex Filz, Emmevi

7-14 MARZO  
HAPPY CHEESE

NEI PIÙ PANORAMICI RIFUGI DELLA VAL DI FASSA DEGUSTAZIONI DI FORMAGGI E PIATTI LOCALI ABBINATI A VINI TRENTO DOC. [www.fassa.com](http://www.fassa.com)

28-29 MARZO  
SLURP EXPO

NELL'EX LANIFICIO CONTE DI SCHIO (VI), SPAZIO DI ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE, IL MEGLIO DEL CIBO MADE IN ITALY. <http://slurp.magnabook.it>

20-22 MARZO  
BEER FESTIVAL

LA MANIFESTAZIONE COMPIE 10 ANNI E LI FESTEGGIA A MILANO NEI LOCALI DELL'EAST END STUDIO - STUDIO 90. [www.degustatoribirra.it](http://www.degustatoribirra.it)







Da sinistra, Carlo Cracco con Marcello Coronini, organizzatore dell'evento che si tiene nella Scuola Grande di San Giovanni Evangelista (in alto).

## 4 GUSTO IN SCENA

La manifestazione quest'anno oltre al solito tema *La Cucina del Senza* ha anche quello *I Piatti Firma*: diciotto **PROTAGONISTI** italiani dell'alta cucina, dell'alta pasticceria e della miglior pizza presentano una loro creazione e un piatto della regione di provenienza interpretato *senza grassi o sale o zucchero aggiunti*. [www.gustoinscena.it](http://www.gustoinscena.it)

**VENEZIA**  
**1-2 MARZO**



## 6 VINITALY

A Veronafiere il Salone del Vino e dei Distillati per la 49ª VOLTA offre una completa panoramica della produzione italiana di vini di eccellenza. La scorsa edizione ha registrato oltre 155 mila visitatori, di cui 53 mila da 120 paesi esteri. In contemporanea si svolgono *Sol&Agrifood*, salone agroalimentare di qualità, ed *Enolitech*, rassegna di tecnologie innovative per la produzione di vino e olio di oliva.

[www.vinitaly.com](http://www.vinitaly.com)

## 5 SETTIMANE DELLA BUONA CUCINA VALLE ISARCO 6-22 MARZO



Per la rassegna gastronomica **PIÙ ANTICA** dell'Alto Adige, 19 ristoranti e alberghi della Valle preparano piatti tradizionali tratti dai ricettari della nonna ma anche nuove creazioni e adattamenti ai gusti moderni. Gli ingredienti sono quelli che l'allevamento e l'agricoltura offrono a quelle altezze e danno ai piatti sapori e colori speciali. [www.valleisarco.info](http://www.valleisarco.info)

**1-2 MARZO**  
**TERRE DI TOSCANA**  
ALL'UNA HOTEL DI LIDO DI CAMAIORE 600 ETICHETTE DI VINI TOSCANI DA CONOSCERE E DEGUSTARE.  
[www.terreditoscana.info](http://www.terreditoscana.info)



**7-8 MARZO**  
**VERDI PASSIONI**  
A MODENA FIERA SALONE DEDICATO A GIARDINI E ORTI: SEMI, PIANTE, FIORI E CORSI DI PRATICA.  
[www.verdipassioni.it](http://www.verdipassioni.it)

**VERONA**  
**22-25**  
**marzo**







*Dalla  
bufala*

## *alla* TAVOLA

Le bufale crescono bene anche in **PIEMONTE**. A Caraglio una famiglia le alleva con ogni cura per avere carni e formaggi ottimi. Che vende a *filiera corta*, senza intermediari e in negozi col proprio marchio

TESTO SIMONA PARINI FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE

**L**a famiglia **Morisiasco**, generazioni di agricoltori e allevatori, nel 2002 fa arrivare dal Sud cinquanta bufale in Piemonte, terra di elezione delle vacche Frisone. "Siamo ai piedi delle montagne, una zona ideale per questi animali, che non amano i climi umidi. Oggi i capi sono mille: li alimentiamo con foraggio dei nostri terreni e siamo molto sensibili al loro benessere, perché solo così possiamo ottenere carni di qualità", dice Ivan Morisiasco, che con il padre, la madre e le due sorelle a **Caraglio** (Cuneo) gestisce l'azienda di famiglia. Salumi, salsicce, wüstel e tagli vari sono lavorati, confezionati sottovuoto e venduti con il marchio **Moris** direttamente in azienda e in altri otto punti vendita di famiglia in Piemonte e Liguria. Con lo stesso marchio l'impresa produce e vende anche yogurt e formaggi, soprattutto mozzarelle.

### DOVE TROVARLO

ALLEVAMENTO E CASEIFICIO MORIS  
Fraz. Paschera S. Defendente 79  
Caraglio (CN) - [www.caseificiomoris.it](http://www.caseificiomoris.it)



**LA CARNE DI BUFALO**  
ha molto meno grasso infiltrato di quella bovina e risulta più magra; ha più grasso di copertura, che è però facilmente eliminabile. Ha anche minor quantità di colesterolo.  
In alto, Ivan Morisiasco.





# GRANDI ARTISTI FERRARESI DEL '900

Cinogio a G. Boldini - Cileo de Merode - 1901

NASCONO IN QUESTE TERRE, NEL CUORE DELL'EMILIA, TRA NEBBIE E PIANURE DOVE L'INTIMO RAPPORTO TRA L'UOMO E L'AMBIENTE GENERA ARTISTI COME GIOVANNI BOLDINI, DEGNO FIGLIO DI FERRARA, O COME LA FAMIGLIA ANDALINI CHE A CENTO, DA TRE GENERAZIONI, HA FATTO DELL'ARTE BIANCA LA PROPRIA ARTE AMALGAMANDO LE MIGLIORI MATERIE PRIME PER OFFRIRVI PASTA ALL'UOVO, DI SEMOLA, SPECIALITÀ E PASTE BIOLOGICHE SECONDO LA PIÙ AUTENTICA TRADIZIONE EMILIANA.

**Andalini**  
*pasta dal 1956*



# PIACERI di CANTINA

Uscendo dall'inverno, la cucina si alleggerisce a poco a poco, ma non dimentica i suoi piatti più succulenti. Accanto ai bianchi servono ancora tanti rossi **VERSATILI E ATTRAENTI**

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

## PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

La forza del Sud e della Sardegna in tre rossi per le carni. Il sole della Puglia in un bianco per il pesce

### Abruzzo

#### MONTEPULCIANO D'ABRUZZO "LA NOTTE" 2013

Lepore, Colonnella (TE),  
tel. 086170860,  
[www.vinilepore.it](http://www.vinilepore.it) 5 euro

**D**a un vigneto sulle colline teramane che gode dei buoni influssi del mare Adriatico nasce questo rosso intenso, dagli aromi complessi e dal sapore caldo, che una particolare nota di liquirizia rende interessante. Di grande equilibrio, può accompagnare paste con sughi sostanziosi, carni e formaggi stagionati. Si serve a 18-20 °C.

### Campania

#### CAMPANIA IGT AGLIANICO "ROCCA DEI LEONI" 2011

Villa Matilde, Cellole (CE),  
tel. 0823932088,  
[www.villamatilde.it](http://www.villamatilde.it) 6,70 euro

**L**a sua qualità e il suo carattere moderno e accattivante gli hanno già valso una medaglia di bronzo nel contesto internazionale dei Decanter World Wine Awards. Di colore rosso brillante, ha profumi intensi di spezie e di frutta matura, mentre il sapore è pieno e vellutato. Perfetto sull'agnello o con altri secondi robusti a base di carne. Va servito a 16-18 °C.



### Puglia

#### PUGLIA VERDECA 2014

Cantele, Guagnano (LE),  
tel. 0832705010, [www.cantele.it](http://www.cantele.it) 6,10 euro

**L**a Verdeca è un caratteristico bianco pugliese leggero, da bere giovane, per apprezzarne gli intensi profumi di fiori, soprattutto sambuco, e il sapore fresco con caratteristiche sfumature di rosmarino e di salvia. È un vino per la cucina di primavera, adatto a piatti delicati come antipasti e secondi di mare e a primi piatti con sughi di pesce e di verdura. Si serve sui 10-12 °C.

### Sardegna

#### BOVALE CAMPIDANO DI TERRALBA "TIERNU" 2012

Cantina di Mogoro "Il Nuraghe",  
Mogoro (OR), tel. 0783990285,  
[www.cantinadimogoro.it](http://www.cantinadimogoro.it) 6,60 euro

**I**vignaioli più bravi sanno come addomesticare anche le uve più ostiche. Il bovale, per esempio, vitigno sardo a uve nere, è per natura rustico, quasi ruvido, ma qui dà un vino fruttato e soprattutto "tiernu", cioè tenero in dialetto sardo, di buona bevibilità. Equilibrato e fresco, è l'ideale, a 16-18 °C, sul tipico porceddu allo spiedo e su arrostiti di agnello.



## DA NON PERDERE

Due rossi che conquistano per morbidezza ed eleganza. Due bianchi che esprimono al meglio l'indole di una terra di mare e di un paesaggio montano

### *Piemonte*

#### **RUCHÉ DI CASTAGNOLE MONFERRATO "LACCENTO" 2013**

Montalbera, Castagnole Monferrato (AT), tel. 0141292125, [www.montalbera.it](http://www.montalbera.it) 15 euro

Un vino pulito, che scorre come seta, in cui si esprimono tutte le qualità del ruché, un'uva tipica dell'Astigiano. Quest'annata, molto apprezzata dalla critica, è incantevole per il colore rubino delicato, per i profumi di rosa e di frutti di bosco, per la freschezza. Si serve a 16-18 °C, con il fritto piemontese e arrosti di coniglio.

### *Liguria*

#### **RIVIERA LIGURE DI PONENTE PIGATO "LE RUSSEGHINE" 2013**

Bruna, Ranzo (IM), tel. 0183318082, [www.brunapigato.it](http://www.brunapigato.it) 13 euro

Vero e proprio "cru", nasce da un vecchio vigneto dove la terra rossa (da qui il nome "Russeghine") è eccezionale per l'uva pigato. E dà al vino ampi profumi di pesca e albicocca, note di salvia e timo, ma soprattutto una mineralità e freschezza fuori del comune. Si serve a 10-12 °C, con paste e secondi a base di pesce bianco, erbe e verdure.

### *Alto Adige*

#### **WEISSBURGUNDER "PASSION" 2012**

Cantina Produttori San Paolo, Appiano (BZ), tel. 0471662183, [www.kellereistpauls.com](http://www.kellereistpauls.com) 18 euro

Arrivato dalla Francia in Alto Adige un secolo fa, il pinot bianco ha trovato la sua culla ideale ai piedi delle montagne. Lo dimostrano la straordinaria complessità aromatica e il sapore minerale e ricco di freschezza di questa riserva. Da servire tra 8 e 10 °C, come aperitivo e con primi piatti delicati.

### *Friuli-Venezia Giulia*

#### **VENEZIA GIULIA REFOSCO 2013**

Pierpaolo Pecorari, San Lorenzo Isontino (GO), tel. 0481808775, [www.pierpaolopecorari.it](http://www.pierpaolopecorari.it) 12 euro

Merito della composizione del terreno calcareo e ghiaioso e della mano del vignaiolo se in questo Refosco i caratteristici tannini si fanno meno aggressivi: il risultato è un rosso di piacevole scorrevolezza, dal sapore ricco e sapido. Accompagna bene, servito a 16-18 °C, carni bianche e taglieri di formaggi stagionati.

## ETICHETTE D'ECCEZIONE

Un rosso da uve di origine francese per una cena importante. Da introdurre e da concludere con un vino liquoroso nello stile dei grandi spagnoli

### *Toscana*

#### **TOSCANA "TENUTA DEGLI DEI" 2011**

Cavalli, Panzano in Chianti (FI), tel. 055852593, [www.degliidei.com](http://www.degliidei.com) 38 euro

Sapiente assemblaggio di cabernet sauvignon, cabernet franc e petit verdot, appena premiato con l'eccellenza da una prestigiosa guida, rappresenta la summa dell'esperienza dello stilista Cavalli in veste di viticoltore. È un rosso morbido e persistente con note speziate e balsamiche. Si serve a 16-18 °C, su carni rosse alla griglia.

### *Sardegna*

#### **VERNACCIA DI ORISTANO "ANTICO GREGORI"**

Contini, Cabras (OR), tel. 0783290806, [www.vinicontini.it](http://www.vinicontini.it) 50 euro

Una perla dell'enologia sarda creata unendo le migliori annate di Vernaccia, con lo stesso metodo usato per lo Jerez e il Marsala. Ha un sapore secco, caldo e vellutato di lunghissima persistenza. Raffinato aperitivo e grande compagno di formaggi erborinati e della pasticceria sarda. Si serve a 14-16 °C.

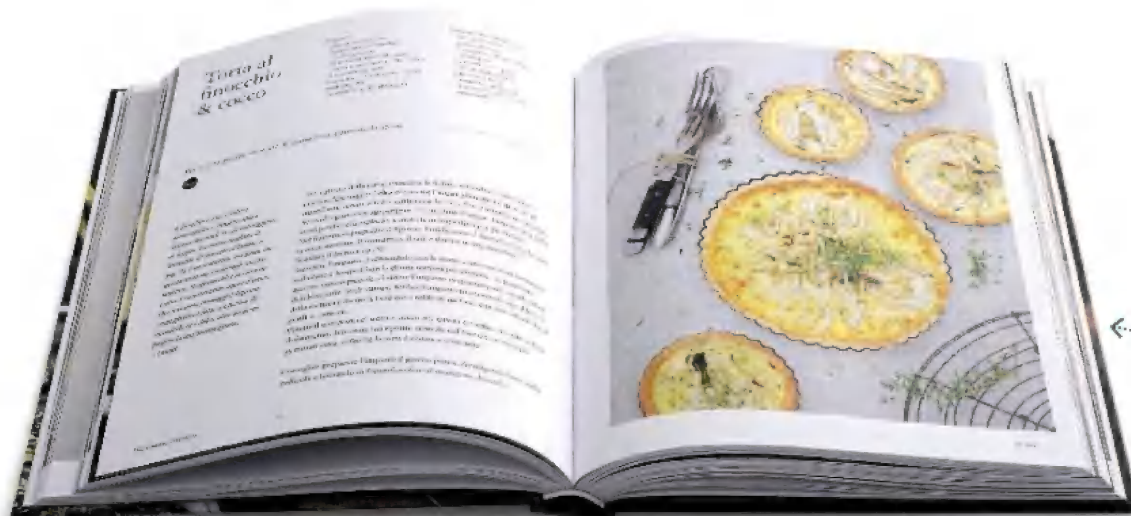




# LEGGERE *con gusto*

Per avvicinarsi alla cucina **VEGETARIANA** e **VEGANA**, per approfondire la conoscenza del vino, per scoprire gli antichi legami tra il cibo e la musica

A CURA DI ANGELA ODORE



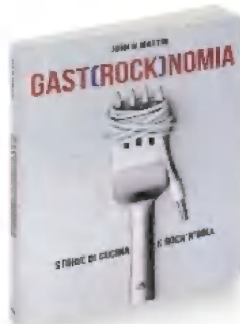
**A**ll'insegna di una cucina naturale e sana, gli autori propongono un ricettario tutto vegetariano per la tavola di ogni giorno, fatto di piatti invitanti e facili da preparare. Le ricette, che prendono spunto da tradizioni gastronomiche di tutto il mondo, sono accompagnate da un interessante glossario e tanti consigli utili. La divisione in capitoli è dettata dalle diverse occasioni in cui servire una ricetta: alla mattina, durante una cena di famiglia, per un semplice spuntino... *"The Green Kitchen"*, David Frenkel & Luise Vindahl, Guido Tommasi Editore, [www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it) 29,90 euro



## CUCINA VEGANA FACILE

Un ricettario molto articolato, semplice da leggere e pratico da consultare. Si apre con una nutrita sezione di informazioni e di approfondimenti, utilissimi a chi affronta per la prima volta la cucina vegana.

*"Veganomicon"*, Isa Chandra Moskowitz e Terry Hope Romero, Lit Edizioni, [www.castelvecchieeditore.com](http://www.castelvecchieeditore.com) 23,50 euro



## IL CIBO AMA LA MUSICA

L'autore accompagna il lettore in un viaggio ricco di aneddoti e di curiosità, che indaga la relazione tra l'arte musicale e l'arte culinaria, dall'antichità fino ai giorni nostri, dai simposi dell'antica Grecia alle passioni gastronomiche delle rockstar.

*"Gast(rock)nomia"*, John N. Martin, Ed. Arcana, [www.arcanaedizioni.com](http://www.arcanaedizioni.com) 16 euro



## LE REGOLE DEL VINO

Il mondo della sommellerie è affascinante e rigorosissimo. Questo manuale, curato anche dal nostro Giuseppe Vaccarini, lo illustra con grande precisione. Per tutti gli appassionati del vino e per chi vuole intraprendere la professione.

*"Il manuale del sommelier"*, AA.VV., Ed. Hoepli, [www.hoepli.it](http://www.hoepli.it) 42,90 euro



CON  
CONSIGLI  
PER EDUCARE  
I BAMBINI  
PIÙ PICCOLI  
AL MANGIARE  
SANO



# CRIERI

— Vestiamo Diamanti —

*Bracciale Tennis in oro e diamanti a partire da € 750,00*

Phone +39 0131 955583

[crieri.com](http://crieri.com)



# Tutto in BRICIOLE

Grattugie che fanno *scaglie, granelli, polveri*.  
A seconda dei cibi, dei **GUSTI** e delle esigenze

FOTOGRAFIE PAOLO BRAMATI

**1 Todo**, in acciaio e legno, per formaggio grana: con una sola passata regala generose spolverate. Alessi, des. Richard Sapper, 50 euro.  
[www.alessi.it](http://www.alessi.it)

**4 Profi Plus**, per formaggio grana, con Cromargan protect®, che garantisce un bell'aspetto anche dopo anni di uso. WMF, 29,95 euro.  
[su www.amazon.it](http://su www.amazon.it)

**2 Idealisk**, in acciaio inox, per formaggi e verdure. Ha quattro lati, con dentini e lame per scaglie più o meno grandi. Ikea, 4,50 euro.  
[www.ikea.com](http://www.ikea.com)

## SPECIALI PER SPEZIE

**5 A forma e misura** di tazze e bicchieri, per aromatizzare bevande. In plastica e acciaio, di Microplane, 14,95 euro.  
[www.microplane.com](http://www.microplane.com)

**6 Con fondo** raccoglitore, per aromatizzare anche generosamente. Sambonet, 3 euro.  
[www.sambonet.it](http://www.sambonet.it)

**3 Orattino** per aglio, zenzero, scorze di agrumi... In acciaio inox, cm 11x7. I Genietti, 6,99 euro, da High Tech.  
[www.cargomilano.it](http://www.cargomilano.it)

Piatto in legno di faggio della collezione Tonale, di Alessi, 25 euro. [www.alessi.it](http://www.alessi.it)  
I due taglieri sono oggetti vintage.





**A VOLTE SONO COME MI VOGLIONO GLI ALTRI.**

**PIÙ SPESSO, COME MI VOGLIO IO.**









# MAKE UP ARTIST

## PRENOTA LA TUA SEDUTA GRATUITA

Nelle Profumerie Limoni e La Gardenia puoi prenotare sedute gratuite di trucco con i migliori marchi e un Make Up Artist tutto per te.

**limoni** | **LAGARDENIA**

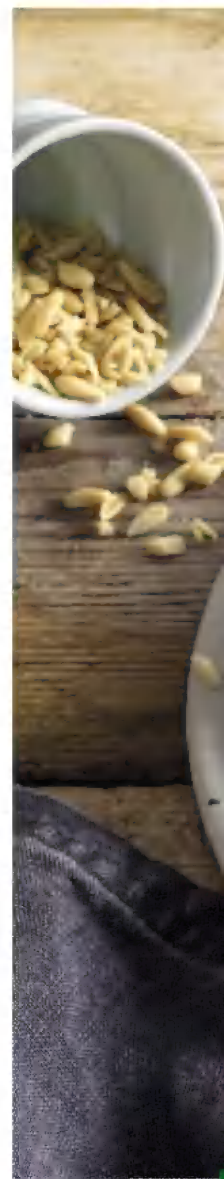




## IL LETTORE IN REDAZIONE

## ALESSANDRO BARBIERI

"Ho fatto il pizzaiolo, prima in Italia e poi a Londra, per pagarmi gli studi", racconta Alessandro, giovane art director. "Da quando siamo tornati in Italia, la mia ragazza e io non mangiamo più carne e scegliamo sempre più spesso verdure di stagione. Perciò cerchiamo varie possibilità per accompagnarle, con riso, crespelle di ceci, focacce, un po' alla maniera indiana. Se poi c'è da impastare... è arte mia!".



# SEMPRE *con* le MANI IN PASTA

Pane o cereali e verdure. In un'interpretazione **GIOVANE E DIVERTITA**, tutta la leggerezza, il sapore e la saggezza della tavola orientale

A CURA DI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA





## LA RICETTA

# Pita con carciofi e ricotta di capra

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 2 ore di lievitazione

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g ricotta di capra

250 g farina 00 più un po'

250 g farina integrale

4 g lievito di birra secco - 6 carciofi  
limone - aglio - vino bianco secco - pinoli  
olive taggiasche - timo - prezzemolo  
olio extravergine di oliva - sale

## IL SEGRETO

**P**er la buona riuscita di questo piatto è fondamentale la corretta lievitazione dell'impasto, che deve crescere lentamente per almeno 2 ore. In questo modo risulterà leggero e digeribile, oltre che più friabile e morbido.



- 1 INTIEPIDITE** 300 g di acqua. Sciogliete il lievito con un po' di questa acqua. Miscelate le farine, aggiungetevi 4 cucchiaini di olio, il lievito e l'acqua tiepida, poca per volta, fino a ottenere un impasto.
- 2 LAVORATELO** con le mani unte di olio, finché non diventa omogeneo ed elastico.
- 3 FATELO** lievitare, coperto con un canovaccio, nel forno chiuso spento, per 2 ore.
- 4 MONDATE** i carciofi, privateli della barba interna (immergendoli via via in acqua acidulata con limone) e affettateli sottilmente. Saltateli in padella con un pezzetto di aglio tritato e 2 cucchiaini di olio per 2-3'. Sfumateli con mezzo bicchiere di vino, poi coprite e cuocete per 10'. Salate e profumate con prezzemolo tritato.
- 5 INSAPORITE** la ricotta con un rametto di timo sfogliato.
- 6-7 SPEZZATE** la pasta in 4 e stendetela con le dita in 4 "pìte". Cuocetele in padella per 4' su un lato e per 2' sull'altro. Disponetevi sopra la ricotta e i carciofi; completate con le olive ad anelli e i pinoli sminuzzati.
- ALESSANDRO LA ACCOMPAGNA** con una Ribolla gialla o una Malvasia secca.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **20 gennaio**



# COOKING CHEF

**prepara e cucina per te!**

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!



**1. Tritare** nel food processor le verdure per il soffritto.

**ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE**



Frullatore  
Thermoresist



Tritacarne



Taglia a dadini



Spatola per pasticceria



## TAGLIATELLE ALL'UOVO CON RAGÙ DI OSSOBUCCO E PORCINI

PERSONE: 4

- ✓ 300 g di ossobuco di vitello
- ✓ 1 l di brodo di carne
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 costa di sedano
- ✓ 1 bicchiere vino bianco fermo
- ✓ 1 limone
- ✓ 50 g di funghi porcini secchi
- ✓ 50 g di burro
- ✓ 50 g di parmigiano grattugiato
- ✓ 20 g di concentrato di pomodoro
- ✓ 1 mazzetto guarnito di rosmarino e salvia
- ✓ 1 cucchiaino di erbe tritate (timo, maggiorana, prezzemolo)
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ sale
- ✓ pepe
- Per la pasta:
  - ✓ 150 g di farina
  - ✓ 50 g di semola di grano duro
  - ✓ 2 uova



**2. Soffriggere** le verdure nella ciotola con il gancio per la cottura con poco burro, unire la carne tagliata a pezzettini piccoli e il midollo contenuto negli ossi. Condire con sale e pepe, bagnare con il vino e lasciar evaporare. Aggiungere il brodo, il concentrato di pomodoro, il mazzetto guarnito e i funghi porcini precedentemente ammollati nell'acqua. Cuocere a 90 °C per circa 1 ora e mezza.



**3. Impastare** nella ciotola con il gancio impastatore la farina, la semola e le uova. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti circa. Confezionare con la sfogliatrice\* la sfoglia per le tagliatelle e lasciarla riposare per qualche minuto.



**4. Tagliare** con l'apposito tagliapasta\* la pasta ricavando le tagliatelle. Lessare le tagliatelle, scolarle, condire con il ragù di vitello, aggiungere il burro, il parmigiano, il trito di erbe aromatiche e la scorza di limone grattugiata. Mantecare e servire.

\*Attrezzatura optional



**kenwoodclub.it**



Seguici su Facebook  
[www.facebook.com/KenwoodClubItalia](http://www.facebook.com/KenwoodClubItalia)

**Non perderti**

la prossima ricetta!



# Sorseggiando MARZO

Nuova vita, nuovi sapori, **NUOVA ELEGANZA** per due originali cocktail italiani.  
Per inaugurare le prime giornate primaverili

**COCKTAIL** DRINKABLE BEREbeneOVUNQUE  
**TESTI** LAURA FORTI **FOTO** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA



**MIX DI AGRUMI**  
L'arancia dà la  
dolcezza, il pompelmo  
l'amaro, il limone  
l'acidità, in un  
insieme armonico,  
legato dalla cedrata.

## CITRUS

**Ingredienti per 1 cocktail:**

8 cl cedrata Tassoni  
5 cl succo di arancia – 3 cl succo di pompelmo  
2 cl succo di limone – ghiaccio

Versate in un bicchiere tutti i succhi di arancia, pompelmo e limone; riempite con cubetti di ghiaccio e colmate infine con la cedrata. Mescolate e servite decorando con una fetta di cedro.



## NON SOLTANTO DECORO

L'olio aromatico  
contenuto  
nella scorza del  
bergamotto regala  
un profumo  
intenso al cocktail.

## TRA SICILIA E INGHILTERRA

### Citrus Trionfo

#### mediterraneo

Protagonista la cedrata, grande classico italiano tornato di moda, reso insolito e salutare da un concerto di agrumi freschi.

### Cinquemila lire Vintage

Il nome di questo cocktail guarda al passato, come la sua ricetta, ispirata a un mix inventato alla fine degli anni Venti da Ada Coleman, barlady del Savoy di Londra.

## CINQUEMILA LIRE

**Ingredienti per 1 cocktail:**

3,5 cl gin Tanqueray – 3,5 cl Carpano rosso  
1 cl Rabarbaro Zucca – 1 cl Chartreuse verte  
scorze di bergamotto – ghiaccio

Miscelate i liquori e versateli nello shaker raffreddato. Colmate di ghiaccio e shakerate. Versate nei bicchieri filtrando e decorate con una scorza di bergamotto, dopo averla leggermente "spremuta" sul cocktail.

➔ Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **26 gennaio**



*Aggiungi il tuo tocco alla bontà.*



Libera la tua fantasia con le nuove decorazioni **PANEANGELI**.

Da oggi puoi acquistarle anche sul sito <http://shop.paneangeli.com>  
Scopri tutte le novità Paneangeli su [www.paneangeli.it](http://www.paneangeli.it)





# 3 variazioni sulla CARBONARA

Un primo piatto della tradizione, semplice ma da realizzare secondo le regole, per un risultato impeccabile. Da provare alla marinara, in chiave **VEGANA** e anche trasformato in un ghiotto ripieno

TESTI AMBRA GIOVANOLI  
RICETTE FABIO ZAGO  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA



## Ricetta classica

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 40 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g spaghetti medi

100 g guanciale privo della cotenna

30 g pecorino stagionato grattugiato

30 g grana grattugiato

4 tuorli freschissimi

olio extravergine di oliva

sale - pepe nero

**1 TAGLIATE** il guanciale a fette spesse circa 0,5 cm, dunque a listerelle lunghe 5 cm.

**2 MESCOLATE** i tuorli con i formaggi grattugiati e un pizzico di pepe. A piacere potete aggiungere 2 cucchiaini di latte per rendere ancora più cremoso il risultato finale.

**3 SCALDATE** in una padella un cucchiaio di olio e rosolatevi il guanciale a listerelle per circa 2', fino a che non sarà croccante, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

**4 CUOCETE** la pasta in abbondante acqua salata; tenete da parte un mestolo di acqua di cottura, quindi scolate la pasta al dente.

**5 VERSATE** l'acqua calda tenuta da parte nella padella con il guanciale intiepidito: questa operazione manterrà la pasta umida.

**6 TRASFERITE** la pasta nella padella e mescolate.

**7-8 UNITE** alla pasta anche il composto di tuorli e formaggio, amalgamando velocemente. La padella ancora tiepida

e la pasta calda cuociono leggermente le uova rendendole cremose. È importante compiere queste operazioni velocemente per evitare che il tuorlo si rapprenda e assuma la consistenza dell'uovo strapazzato.

**9 INSAPORITE** con il pepe nero macinato e servite immediatamente nei piatti ben caldi.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete utilizzare gli albumi avanzati per realizzare una frittata quasi senza colesterolo, dato che gli albumi sono costituiti solo da proteine: sbatteteli con erbe aromatiche, spezie o verdure cotte a piacere, un pizzico di sale e cuoceteli a mo' di frittata in una padella unta di olio, voltandola a metà cottura.









## NEL RIPIENO

## Raviolo con “cuore carbonaro”

**IMPEGNO** Per esperti**TEMPO** 1 ora e 30' più 30' di riposo**INGREDIENTI PER 50 RAVIOLI**

200 g semola rimacinata di grano duro

50 g pancetta dolce senza cotenna

40 g pecorino grattugiato

40 g grana grattugiato

4 tuorli

4 carciofi interi

limone - olio extravergine di oliva

pepe nero - sale - aglio

**RIDUCETE** la pancetta a dadini di circa 0,5 cm e soffriggeteli in una padella antiaderente, in un cucchiaio di olio per 2', finché non diventeranno croccanti, poi buttate il grasso rilasciato.

**MESCOLATE** in una terrina i tuorli con i formaggi, aggiungete la pancetta

croccante, un pizzico di sale e pepe.

**MONDATE** i carciofi; pelate i gambi con un pelapatate; tuffate via via tutto in acqua con il succo di mezzo limone.

**TAGLIATE** i carciofi a fettine sottili; rosolateli in una padella con 4 cucchiaini di olio e uno spicchio di aglio per circa 3-4'.

**IMPASTATE** la semola con 140 g di acqua e un pizzico di sale e lavorate a mano per qualche minuto fino a che la pasta non sarà omogenea; fatela riposare per 30', avvolta nella pellicola, poi tiratela con la macchina stendipasta o a mano a 1-2 mm di spessore.

**FORMATE** dei lunghi rettangoli di pasta, alti 10-12 cm, posatevi sopra per tutta la lunghezza, restando appena sotto la linea centrale orizzontale, tante palline di ripieno (1 cucchiaino) distanziandole di circa 3-4 cm.

**SPENNELLATE** di acqua i bordi della pasta e ripiegate la su se stessa, chiudendola bene premendo con le dita.

**PREMETE** intorno a ogni pallina di ripieno con il bordo bombato di un tagliapasta

### PROGETTO ANTISPRECO

#### “IN CUCINA IO NON SPRECO”

Banco Alimentare e Syngenta, azienda impegnata a livello mondiale nella ricerca in campo agricolo ([www.syngenta.it](http://www.syngenta.it)), in collaborazione con *La Cucina Italiana* hanno realizzato un ricettario, volto a ridurre gli sprechi alimentari. Online da marzo sul nostro sito.

**IN QUESTO PIATTO** Lessate per 30' i gambi di carciofo in acqua salata con una patata e uno scalogno mondati e una foglia di alloro; frullate poi con un filo di olio; servite la crema ottenuta con crostini.

(ø 4 cm) per far uscire l'aria e sigillare ogni raviolo; poi con il bordo tagliente ritagliate i ravioli. Poneteli via via su un vassoio cosparso di semola, voltandoli per non farli attaccare.

**CUOCETE** i ravioli in acqua salata per 3' (se la pasta si fosse seccata, proseguite la cottura per 1'). Scolateli e saltateli in padella con i carciofi, quindi pepate a piacere e servite.

**LA SIGNORA OLGA** dice che con gli albumi avanzati potete realizzare le meringhe: montateli a neve ferma con lo zucchero e 2 gocce di limone, distribuiteli a ciuffi in una teglia coperta di carta da forno e cuocete a 80 °C per circa 4 ore, tenendo lo sportello semiaperto. A differenza di quello che sembra, il consumo energetico di tale cottura è basso.



# 2 **VEGANA** Pennette con tofu e ceci

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g pennette di farro o integrali

230 g ceci pronti già lessati

150 g latte di soia non zuccherato

100 g tofu affumicato

olio extravergine di oliva

sale - pepe

**TAGLIATE** il tofu a cubetti di circa 1 cm.

**FRULLATE** i ceci con il latte di soia, un pizzico di sale e pepe a piacere.

**TOSTATE** leggermente il tofu in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio per 1'.

**VERSATE** la crema di ceci sopra ai cubetti di tofu e spegnete il fuoco.

**CUOCETE** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela nella crema di ceci e tofu. Guarnite a piacere con erba cipollina o germogli (per esempio soia o alpha alpha) e un filo di olio.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, per un piatto semplicemente lattico-ovo-vegetariano, potete mantenere la pasta con 2 cucchiaini di grana o di pecorino e sostituire il latte di soia con quello vaccino.



**C**hi segue una dieta vegana non mangia né carne, né pesce, né derivati animali. In questa pasta l'effetto cremoso tipico della carbonara è ottenuto solo con ingredienti vegetali

→ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **15 gennaio**

## LO STILE IN TAVOLA

Piatti Laboratorio Pesaro, piatto delle penne Ceramiche Nicola Fasano.



# 3 **MARINARA** Fusilli al tonno affumicato

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 40 minuti

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g fusilli allungati o bucatini

100 g latte

80 g carpaccio di tonno affumicato

2 tuorli

bottarga di tonno, fresca o in polvere

zucchero - aglio - sale

olio extravergine di oliva - pepe nero

**TAGLIUZZATE** il carpaccio di tonno affumicato a listarelle.

**STROFINATE** una casseruola con uno spicchio di aglio sbucciato, questo conferirà aroma durante la cottura. Fatevi bollire il latte e la panna.

**MESCOLATE** in una ciotola i tuorli con 4 g di zucchero, un pizzico di sale e pepe, al bollore versate il latte sui tuorli, mescolate bene e versate tutto nella casseruola, a fuoco molto basso per 5' finché la crema

non comincerà appena ad addensarsi (ciò accade intorno a 80 °C).

**SPEGNETE** il fuoco, fate intiepidire la crema, poi aggiungetevi il tonno tagliato a listarelle.

**CUOCETE** la pasta in acqua salata, scolatela, tenendola molto umida o conservando un mestolo di acqua di cottura, e conditela con la crema al tonno.

**SPOLVERIZZATE** con la bottarga di tonno, un filo di olio e una macinata di pepe nero.

**LA SIGNORA OLGA** dice che questa tecnica di "parziale" cottura del tuorlo a fuoco molto basso è usata nelle cucine dei ristoranti perché garantisce una migliore qualità igienica dei piatti, eliminando i rischi correlati al consumo dell'uovo crudo. Potete compiere questa operazione anche nella ricetta classica.



### LA FLÔTE

Se non è filiforme, è un recipiente perfetto per le Pils classiche, ma anche per un aperitivo con le Lambic rosé al profumo di frutti rossi.

Birra:  
Pilsner Urquell  
Bicchiere:  
Eva Solo

### LA PINTA

È il bicchiere specifico delle birre in un certo senso "originarie", di scuola britannica e della famiglia ad "alta fermentazione". Insieme alle belghe.

### IL BALLON

Classico per i vini rossi, è perfetto per le birre "importanti" come Abbazia e Trappiste, e per le birre corpose, da carne, formaggi o da meditazione.

Birra:  
"La Mancina"  
Birrificio del Forte  
Bicchiere: Bergamaschi  
& Vimercati

Birra: "6 Luppoli  
Bock Rossa"  
Birrificio  
Angelo Poretti  
Bicchiere:  
Bormioli Rocco

# Una signora BIRRA

Acqua, malto, luppolo. Tre grandi ingredienti e infinite sfumature di piacere. La birra ha scoperto il suo **LATO FEMMINILE** e ha appena iniziato una nuova avventura

TESTO ANTONIO PAOLINI FOTO PAOLO BRAMATI STYLING CECILIA CARMANA



## A CIASCUNA IL SUO BICCHIERE

### Ma senza esagerare

La bella notizia è che il servizio di bicchieri da vino è in larga parte ideale anche per le birre. Basta integrare con uno o due tipi, evitando di ricorrere al folclore delle birrerie bavaresi d'antan.

#### IL WEIZENBECKER

Caratterizzato dalla doppia svasatura, è il bicchiere per tutte le birre derivate da malto di frumento. Anche per quelle rifermentate nella bottiglia, come i grandi Champagne.

#### LA COPPA

Serve sia per le ambrate più alcoliche (anche sopra i 10°), sia per le speciali birre da dessert, simili a un vino anche per la gradazione (14° e più).

#### IL CALICE

Il calice da vino bianco andrà bene per le birre poco alcoliche, come le Lager, le fresche e popolarissime Pils e le analcoliche più diffuse.

Birra:  
"Wit" Theresianer  
Bicchiere:  
Villeroy & Boch

Birra:  
"Grand Cru"  
Moretti

Birra:  
"Nastro Azzurro"  
Peroni  
Bicchiere:  
Bormioli Rocco

**I**N POCHI ANNI È CAMBIATO TUTTO. La birra, la bevanda dall'immagine forse più "maschia", tra pubblicità di bionde maggiorate, locali stile pub e frequentatori col peso fuori controllo, a sorpresa è diventata quella prediletta da un'italiana su tre quando va a cena fuori. Lo dice l'indagine condotta da Astra nel 2013 per l'Associazione produttori, precisando che il nostro paese, su undici europei monitorati, è quello in cui il pubblico femminile la beve con più moderazione ed eleganza. Il seme della rivoluzione? Certo la crescente autonomia delle donne italiane, a cominciare dalle scelte legate al tempo libero. Ma anche il fatto che la birra stessa è cambiata. Gli ingredienti sono gli stessi: acqua, lieviti, malto, luppolo, a volte zucchero e aromatizzanti. Ma la creatività vola, le etichette si moltiplicano, gli stili passano da quelli classici delle grandi

aziende alle ricette artigianali con erbe, spezie, frutta. Zero rischi di noia, quindi. E grande disinvoltura di **abbinamento**: dagli aperitivi ai sushi, ai piatti classici, le birre offrono una girandola di sfumature adatte introvabile nel vino. C'è addirittura chi azzarda un parallelo psicologico tra la nuova donna e la nuova birra: ambedue sono libere eppure "fedeli", perché una volta trovata quella del cuore la si riavrà sempre come al primo sorso, fedele a se stessa. E poi ci sono numerosi tabù da sfatare: un bicchiere medio di birra ha 30 calorie in più di un bicchiere medio di vino. Ma siccome il calice "regolamentare" della birra è circa il doppio di quello del vino, con quelle 30 calorie in più si beve il doppio di liquido. Quanto ai carboidrati, temuti da chi ha problemi di celiachia, ci sono birre dedicate. Ultimo atout birresco: lo sbarco sulla tavola dei **grandi cuochi**.





## Servirla con stile

**LA TEMPERATURA** Dimenticate il luogo comune della "bella birra gelata". Se Weizen, chiare e leggere (Pils, Lager) devono essere ben fredde (7°C), si sale poi via via che aumentano complessità e alcolicità: 8°C per le Ale, 10°C per le Bock, 12°C per Abbazia e simili, 14°C per i Barley Wine e le birre complesse da fine pasto e meditazione. Comunque in molte etichette è indicata la temperatura ideale di servizio.

**IL BICCHIERE** Lavatelo a mano senza cedere al "brillantato" in macchina che uccide la schiuma. Prima dell'uso bagnatelo con acqua fredda per avvicinare la temperatura a quella del contenuto, sgocciolatelo bene, versate.

**LA SCHIUMA** È la "salvatrice" degli aromi e dell'integrità della birra. Perciò DEVE esserci! Iniziate a versare con il bicchiere verticale per poi inclinarlo via via, controllandone il livello; o, al contrario, iniziate a bicchiere inclinato e poi raddrizzatelo per il "colpo di schiuma" finale.

**I LIEVITI** Se la birra scelta ne contiene, tutti debbono averne una parte. Quindi: muovete la bottiglia prima di aprirla per distribuirli al suo interno, o ripartitene il fondo, dove si raccolgono, un po' per bicchiere a fine mescita.

**LA BOTTIGLIA** Serbatela al fresco e al riparo dalla luce. Tanto più se si tratta di una delle - rare e preziose - birre millesimate e da invecchiamento.

**COMESÌ VERSA** Secondo il metodo tedesco, si inizia a versare la birra nel bicchiere inclinato (1), poi si raddrizza (2), infine si rabbocca (3) in modo che si formi un cappello di schiuma (4).

Dalla fragola alla castagna: **OGNI STAGIONE** ha la sua birra.

## I NUOVI ARTIGIANI

**G**li artigiani italiani sono ormai oltre 500 e la fantasia di ogni "creativo" può volare, innescata da aromi e gusti che la stimolano e, sempre più spesso, dal territorio e dai suoi prodotti. Nascono così vere birre "agricole", come le "De Litio" dell'abruzzese Tenute Ducali (Atri), che usa malti, acqua sorgiva e perfino (per un terzo) luppolo - in Italia di norma importato - tutti autoctoni e rifinisce con ginepro dei suoi monti la bella ambrata. La campana Karma mixa nella "Centesimo" mela Annurca e mosto dell'uva locale pallagrello, e ammicca a Napoli con "Na' tazzulella e caffè", aromatizzata al caffè. La Almond '22 (il super beermaker è Jurij Ferri, motore anche di un master sul suo lavoro) gioca nella "C-Jade" con pepe verde e bergamotto per creare un'aerea Ale da aperitivo. E la scuola (italianissima!) delle birre alla castagna sfavilla nella "Bastarda Doppia" targata Amiata, mentre la premiata "Figu Morisca" del Birrifico di Cagliari innesta sulla trama dello stile Fruit Blanche franco-belga il gusto del fico d'India sardo.

### IL LUPOLO

Pianta ricca di virtù, amante dei climi freddi. È la responsabile della nota amara della birra a cui fornisce stabilità e durata.

## LE TIPOLOGIE

Il tipo di lievito divide la maggioranza delle birre in due grandi famiglie con caratteri ben distinti.

### BASSA FERMENTAZIONE

Il lievito è il *carlsbergensis*. Dà birre in genere più fresche e beverine.

### ALTA FERMENTAZIONE

Il lievito, il *cerevisiae*, agisce in superficie e a temperature più alte, e dà birre più complesse.

A ciascuna appartengono vari stili. I principali:

**LAGER:** DNA tedesco, ma diffuse ovunque; a bassa fermentazione e con molti sottostili.

**PILS:** originarie della città boema di Pilsen, fresche, dissetanti, gustose.

**BOCK:** a bassa fermentazione, ma ampie e solide: colore e alcol variano secondo sottostile.

**BLANCHE:** opalescenti, chiare, di frumento, con aromi di spezie e agrumi.

**LAMBIC:** belghe, tese ed eleganti, a fermentazione spontanea.

**ALE:** anglosassoni, ad alta fermentazione, aromatiche, medio alcol, molti sottostili.

**ABBAZIA:** belghe, corpose, ad alta fermentazione. Eredi (sono ben 22), con le Trappiste, delle antiche ricette conventuali.

**WEIZEN:** tedesche, da malti di frumento (è l'orzo in genere il cereale più usato). Bei profumi. **BARLEY WINE:** singolari (anche prive di schiuma), maturate in legno, notevolmente alcoliche. Da intenditori.

**STOUT:** inglesi, da malti tostati, quindi scure (i malti decidono il colore della birra). Alcune sono dolci.





## LE ORE DELLA BIRRA

### MEZZOGIORNO

Se non proprio un'analcolica, una comunque lieve e fresca Pils o Lager, ideale anche a merenda con una pizza.

### APERITIVO

Aromatiche Weizen, Blanche speziate e agrumate, sciccosi "bière brut" o "nobili" Lambic, anche rosé, ai frutti rossi.

### CENA

Bock, Abbazia, Trappiste (le "cugine" francesi) e Stout corpose e avvolgenti.

### DOPOCENA e MEDITAZIONE

Barley Wine, birre-non birre, anche senza schiuma, spesso maturate in legno e alte in alcol.

**A PARITÀ  
DI DIVERTIMENTO**  
La metà di alcol  
rispetto al vino  
e il senso di  
benessere indotto  
dal luppolo



## LOCALI SENZA BARRIERE

**A**nimati, simpatici, contemporanei. Tra calici inediti e ottimi piatti e piattini, i nuovi luoghi della birra promettono un'esperienza da non mancare.

### Milano

**BQ** Il più fresco per apertura nella piccola legione BQ (includente anche il "movidoso" ai Navigli e l'after hours "de Nott"), brand che mantiene ciò che promette: spine, pompe e bottiglie scelte a puntino, novità a fiotti e skill ecumenico. BQ Birra Artigianale di Qualità, piazza Arduino 5, tel. 0248018323

**BJÖRK** Curato e aereo, sa di Nord e aromi scandinavi. Tre chef in azione, due (Rebecca e Mattias) svedesi e uno italiano. In menu carni alle spezie e lampone artico, gravadlax e all'aperitivo i classici smørrebrød. Di Nord sanno pure le birre, proposte con grazia e gusto. Björk Swedish Brasserie, via Panfilo Castaldi 20, tel. 0249457424, prenotazioneemilano@bjork.it

### Torino

**OPEN BALADIN** Open è un format: è a Roma (pioniere dei nuovi posti da birra), a Milano, a Bologna. L'Open torinese è (alla lettera) una casa di vetro recuperata dalle "cose" fatte per le Olimpiadi d'inverno. Dentro 38 spine, 100 tipi in bottiglia e l'anima "Open". Open Baladin Torino, piazzale Valdo Fusi, tel. 011835863, www.baladin.it/it/i-locali/open-baladin-torino



**L'ATMOSFERA** informale e fresca della Björk Swedish Brasserie di Milano (a fianco), che offre un'interessante selezione di etichette scandinave. Sotto, a sinistra, Open Baladin di Torino, dove si possono degustare più di cento tipi di birra.



### Roma

**QUEEN MAKEDA** Nella Roma "caput birrae" ha fatto subito colpo. In una ex discoteca pop-chic banco con candido kaiten su cui girano non sushi ma "barattoli" di pollo al curry e salsicce al coriandolo. E ai tavoli spine "personali" per spillare le birre del giorno. Queen Makeda, via di San Saba 11, tel. 065759608, www.queenmakeda.it

**EATALY BIRRERIA** C'è birra in tutti gli Eataly. Ma quello di Roma è trisvalido: qui si vende (tante etichette), si degusta (nei ristoranti del mega-build) e si fa anche, nella brewery a vista che sforna i capolavori di Leo Di Vincenzo e Teo Musso, più creative "quest star". Eataly Birreria, piazzale XII Ottobre 1492, tel. 0690279201, www.roma.eataly.it

### Napoli

**BABETTE** Tra i primissimi a intrecciare la rotta delle birre di qualità e la loro cultura con quella del vino, abbinate a sostegno di piatti semplici ma piacevoli e del pit stop per un calice. Anche shop, in loco e online, di vini, liquori, birre (e il kit per farle in casa). Babette Birreria e Store, via Raffaele Caravaglios 27, tel. 0812399212, www.babettegroup.it

### Palermo

**OLIVER** "Il vino è professione, la birra passione". È il credo dei due sommelier (lei e lui) creatori di Oliver. Dove alla gran carta di vini e calici (qui si fa pranzo, cena e aperitivo) si affiancano prodotti di

nicchia siciliani e birre, rare e ad alta tiratura, in un mix di gran piacevolezza. Oliver, via Libertà, 92 angolo via P. Di Blasi, tel. 0916256617, www.oliverpalermo.it

### Modica

**RAPPA** Faceva lo chef fino a 18 mesi fa il "papà" di Rappa, gastro-enoteca che propone ai bei tavoli (recupero del primo Novecento) buoni vini, specialità food e birre di origine isolana: come le ragusane Vittoria o quelle alla carruba da abbinare al celebre cioccolato modicano. Rappa Enoteca, corso Santa Teresa 97/99, tel. 3285446285

### Cagliari

**CUCINA.EAT** Creato da una smart lady, Alessandra Meddi, ha un bel tavolo sociale, tovaglette "illustrate" con le proposte food, shop intrigante, libreria a tema. Sul fronte birrario (curatissimo) Alessandra ha il suo credo: BBB, birre buone e basta. E gli fa onore. Cucina.eat, piazza Galilei 1, tel. 0700991098, www.shopcucina.it





**SKA<sup>®</sup>**  
S H O E S



[SKASHOES.COM/SHOP](http://SKASHOES.COM/SHOP)

STYLISHOES  
PHILOSOPHY

TEMPORARY SHOP - MILANO / C.SO GARIBALDI, 44  
15 GENNAIO - 29 MARZO 2015



## COPPIE FELICI

La regola, come per tutti gli abbinamenti, è quella del crescendo: le birre meno alcoliche si abbinano ai sapori più delicati, quelle più corpose, robuste e aromatiche si sposano con piatti più decisi. In un menu, allora, è bene partire con birre più fresche (anche per temperatura di servizio) e light, per poi proseguire con scelte più alcoliche e impegnative. Infine va detto che, grazie a una gamma di tipi pressoché infinita, la birra è una sorta di jolly, maritabile con qualsiasi cibo o ingrediente, inclusi i più problematici da abbinare con il vino.



## SFIZI E ENTRÉE

Lambic aeree, Weizen, Blanche, una bière brut giusta (l'“Equilibrista” del Borgo), ma anche una Pils, una Lager leggera. Sono le birre per aprire un menu, o per godersi un aperitivo.

Una Blanche fresca e agrumata è ideale per un crudo (anche speziato) di **pescce bianco** o **crostacei**.

La Weizen, che “pulisce” i grassi, è da **salmone** (ma anche da salsiccine). Le Lager tengono bene sia **tartare di pesce**, sia **focaccia**, **prosciutto** e **pizza** (purché non troppo “pomodorosa”: sennò meglio una Pils, cui “piacerà” anche l'alicetta marinata e tutte le verdure grigliate o in crudité). Però su **ostriche** o **ricci** è chic una scura ricca di malto. E se andate sul **foie gras**, una Trappista o un'Abbazia faranno al caso.



## PRIMI PIATTI

**Pasta** e/o **riso**, con tutte le varianti regionali. Decisivo è il condimento.

Parliamo di risotto?

Se è **al nero di seppia**, Weizen. Se **al radicchio**, Lager. Su un classico milanese ci vuole una Ale equilibrata (una Bass). Una Ale (la Lurisia “Speciale”) o una Pils (la Pilsner Urquell) faranno ottima sponda anche alla **carbonara** e alle **crespelle**.

Ma poi legano anche su una **pasta al pesto**. Sì a una Blanche su una **tagliatella al sugo**. E tornate alla famiglia Ale su un primo **al ragù d'agnello** (una Bitter), un **sugo di caccia**, o una **pasta e lenticchie**. Spazio a una Bock su un primo di **pescce complesso**.

E per **formaggi** di carattere un'Abbazia, di certo.



## SECONDI

**DI MARE...** I **guazzetti** amano le Blanche. **Pesci salsati** sono da Weizen; e una Weizenbock (vedi Maltovivo) è perfetta dal **carpione al saor**. Lager e Pils sono veri jolly sul **pescce bianco**. Le Ale sposano i **condimenti** con olive e capperi dei pesci a tranci, e le Bock sono ideali per **grigliata** e le ricette con **baccalà**.

**...E DI TERRA** Le “sgrassanti” Weizen vanno sul **maiale**. Le Lager sono da **pollo** e **coniglio**; le Pils da **vitello arrostito**. **Anatra, agnello, roastbeef** e **bollito** “giocano” con le Ale. **Spiedi, hamburger** e **brace** con la Bock; Imperial su **fegati e fegatini**. I piatti di **uova** (così ostici per il vino) sono “pane” per le Lager. I **formaggi**, infine: Blanche e Weizen per i freschi; Lager sul Parmigiano; Abbazia e Barley Wine per gli erborinati.



## DESSERT

Per i **dolci lievitati** e **alla frutta**, ecco le Kriek o Framboise scuola belga, ma anche le aromatizzate dai creativi italiani. Il **cioccolato** farà le fusa se carezzato dalle Stout più morbide o dalle Ale più alcoliche. Coi **dolci “cremosi”**, Trappiste, Imperial e Barley Wine. Trionfali anche da sole, al posto di un distillato, per una “meditazione” finale. E ce n'è anche una da **sigaro**: la “Xyauyù Oro” versione Kentucky (con infusione di tabacco). Suntuoso al palato, con note di caffè, Sherry, frutta secca, caramello, la Xyauyù è forse il capolavoro di Teo Musso, apripista della nuova onda di “beer making”, ed è una delle etichette più premiate al mondo.



## FOCACCIA

ricetta a **pag. 86**



## CRESPELLE

ricetta a **pag. 102**



## UOVO IN CAMICIA

ricetta a **pag. 48**



## CRAMIQUE

ricetta a **pag. 126**



# Guardini

La passione prende forma.

Rendiamo più dolci i tuoi momenti speciali!



Qualità italiana e funzionalità sono le caratteristiche dei nostri prodotti. Creiamo stampi da forno ed accessori con passione, per dare spazio alle tue idee in cucina e rendere creativi i tuoi piatti. Ogni giorno merita di essere festeggiato con qualcosa di dolce. Vieni a scoprire sul nostro sito la vasta gamma di prodotti e via con la creatività!

[www.guardini.com](http://www.guardini.com)



Seguici su:



**MADE IN ITALY**



LA CUCINA DI OLDANI

# *Il CAFFÈ, un mondo di polvere e chicchi*

Il suo sapore **DOMINANTE**  
e il colore deciso possono  
essere addomesticati in molti modi.

Fino all'“inganno” bianco  
di questo dessert

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI  
A CURA DI LAURA FORTI  
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI  
RITRATTO MASSIMO PISATI  
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA





**P**roprio come il cacao, il caffè ha conquistato un posto sempre più ampio nella cucina contemporanea. Per il cuoco è un ingrediente molto stimolante, perché è disponibile in *vari "stati", in polvere, in chicchi, nelle sue varianti liquide*, utilizzabili in modi diversi in cucina. Con l'espresso si preparano inedite salse per accompagnare le carni; la polvere è più decisa e con un accenno di croccantezza, senza arrivare al chicco tritato, secondo me prevaricante. *I chicchi interi si possono mettere in infusione* in acqua o latte per creare dolci al "caffè bianco", che abbiano il sapore del caffè senza averne il colore. È un piccolo inganno visivo che riesce a sorprendere, con una delicatezza maggiore rispetto all'utilizzo diretto del caffè. Il gelato della "zupp e latt" è preparato con questa tecnica, valida anche per infusioni in acqua e zucchero per bagnare il biscotto di un tiramisù più gentile. Mi piace molto, poi, *abbinarlo a erbe aromatiche* come salvia, origano, timo e nepitella. Del consumo tradizionale... adoro il profumo della moka al risveglio, mentre a metà mattina mi piace un espresso molto ristretto e molto caldo.

**LO CHEF** DAVIDE OLDANI Ideatore della Cucina POP  
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).



## Quando il colore **NON RIVELA** il sapore

### "Zupp e latt" con gelato al caffè

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 1 ora di infusione

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g latte intero  
270 g mollica di pane  
200 g latte scremato  
200 g 4 fette di pane  
180 g zucchero semolato  
80 g panna fresca - 50 g caffè in chicchi  
30 g latte in polvere - 30 g cacao amaro  
30 g zucchero di canna  
caffè in polvere - origano - fiocchi di sale

**1 PORTATE** a bollore 500 g di latte intero; toglietelo dal fuoco e mettetevi in infusione il caffè in chicchi; coprite con la pellicola e lasciate riposare per 1 ora. Filtrate, unite la panna, 120 g di zucchero semolato e il latte in polvere; riportate a bollore poi spegnete, lasciate intiepidire, versate nella gelatiera e preparate il gelato.

**2 BAGNATE** la mollica di pane con 300 g di latte intero, 60 g di zucchero semolato

e il cacao. Amalgamate tutto e passate al setaccio, ottenendo una crema liscia.

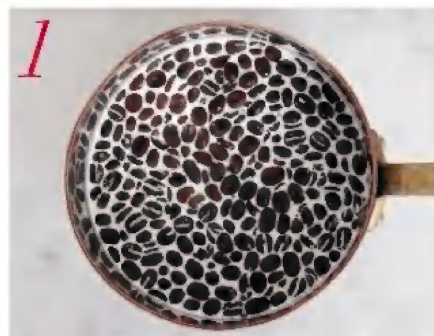
**3 SCIOLGIETE** in una padella lo zucchero di canna; quando comincia a prendere colore, caramellatevi le fette di pane.

Fatele raffreddare, poi tagliatele a cubetti.

**4 SCALDATE** il latte scremato senza farlo bollire, fatelo raffreddare quindi montatelo

in schiuma con una frustina. Disponete nei bicchieri la crema, poi i dadini di pane, l'origano e il gelato. Completate con la schiuma, caffè in polvere e un pizzico di fiocchi di sale.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **12 gennaio**





# VAL D'ULTIMO

## *il buono della natura*

*Un luogo magico regala ingredienti genuini e una cooperativa di produttori locali sa come valorizzare le ricchezze del territorio*



**R**acchiusa tra rocce e boschi, la Val d'Ultimo in Sudtirolo - Alto Adige si estende per circa 40 km; sdraiata fra verdi prati, laghi di montagna e pascoli alpini questa valle incontaminata invita gli escursionisti ad esplorarne ogni angolo nascosto. Innumerevoli passeggiate si possono praticare dai sentieri che dal fondovalle conducono fino ad alta quota offrendo scorci mozzafiato. Disseminati sui pendii, specialmente quelli rivolti verso Sud, si trovano ancora antichi masi rurali, tipica dimora delle famiglie contadine del posto, caratterizzati dalla presenza di un fienile e di una stalla, sono per lo più circondati da prati e pascoli. Protetta dai venti del Nord, questa valle gode di un clima mite e asciutto che attira coloni fin dall'antichità e turisti durante tutte le stagioni dell'anno: eppure qui il turismo di massa non è ancora arrivato.

In Val d'Ultimo ci sono molte malghe dove è possibile assaggiare specialità genuine; alcune offrono anche la vendita diretta di latticini, burro e formaggi di montagna, come i rinomati formaggi di malga prodotti ad alta quota con latte crudo appena munto. Ristoranti e trattorie nelle vicinanze propongono piatti in grado di valorizzare tutto il gusto autentico dei migliori ingredienti del territorio. Distese di campi coltivati da mani esperte, offrono verdura, frutta, semi e piante aromatiche: come le fragole, il radicchio, protagonista della cucina locale, i semi di papavero usati per arricchire dolci tipici o le erbe del contadino, utilizzate nella realizzazione di infusi e sale aromatico. **Mucche al pascolo** rallegrano l'aria con il suono del loro campanaccio e procurano all'allevatore carni sane e buon latte.



In questo contesto di attenzione verso i doni della terra e dell'ambiente, si muove la cooperativa di produttori agricoli **DELEG**, la quale sta promuovendo un progetto nell'ambito dell'iniziativa comunitaria europea **LEADER** in Val d'Ultimo e nell'Alta Val di Non. Il programma sostiene i valori legati alla produzione etica, alla riduzione delle distanze di trasporto, alla sostenibilità agricola e favorisce un'alimentazione realmente naturale. Oltre centocinquanta contadini delle zone montane, infatti, forniscono ai consumatori dell'Alto Adige, e non solo, prodotti sempre freschi a "chilometro zero" e la migliore carne bovina di tutta la valle a marchio **LaugenRind**. Prodotto di punta della **DELEG**, questa eccellente e pregiata carne di bovino e vitello da latte prevalentemente della razza Grigio Alpina, a produzione limitata, viene venduta sia al dettaglio che in rinomati ristoranti; controlli severi e rigorosi ne garantiscono la massima qualità. Nati e allevati in masi della Val d'Ultimo, Val di Non e Val Venosta, questi capi di bestiame pascolano su rigogliosi alpeggi e si nutrono solo di latte materno, banditi quindi mangimi con additivi chimici, alimenti sintetici o OGM.



### **LaugenRind gourmet BUONI COME FATTI IN CASA!**

Oltre alla carne fresca, **LaugenRind** offre anche una linea di prodotti gourmet pronti per il consumo, ragù, gulasch, salse e würstel preparati con cura aggiungendo solo ingredienti semplici e nessun additivo chimico.

[www.laugenrind.com](http://www.laugenrind.com)

### **Il dente di leone: un fiore dalle molte virtù**

Sui dolci pendii di queste valli, prospera un fiore dalle proprietà depurative e un gusto delicato che ben si sposa con molte preparazioni gastronomiche altoatesine: il **dente di leone**, conosciuto anche come **tarassaco**.

Questa preziosa pianta officinale sarà protagonista della 20ª edizione dell'iniziativa culinaria dell'Alta Val di Non **"Le settimane del dente di leone"**.

L'evento, che quest'anno avrà luogo dal **18 aprile al 3 maggio**, incorona il tarassaco come ingrediente protagonista di molte ricette e ne illustra tutti gli effetti benefici.



Per informazioni: [www.valdultimo.info](http://www.valdultimo.info)



**GUTES . BONTÄ**  
DEUTSCHENBERG - ULTOMIAL  
ALTA VAL DI NON - VAL D'ULTIMO



Has awarded Europe in the  
Landmark Guide

ED - 100% 2012

Reg. 4781  
1999/2008

L'Espresso named this zone  
ideal



# L'uovo IN CAMICIA

O, alla francese, *poché*. Ovvero: come trasformare l'umile dono della gallina in un **PICCOLO CAPOLAVORO** di alta cucina. Facile riuscirci seguendo i nostri consigli

TESTI ANGELA ODOINE RICETTE FABIO ZAGO  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

“L'uovo in camicia, insomma, non è altro che un uovo à la coque privo del guscio”. Lo diceva Auguste Escoffier, il maestro indiscusso della cucina della Belle Époque, nella sua *Guida alla Grande Cucina*. Apparentemente difficile da fare, è invece alla portata di tutti, se si seguono alcuni semplici accorgimenti. La freschezza delle uova e la temperatura dell'acqua sono imprescindibili. Ecco come presentare il perfetto uovo in camicia.

## La ricetta

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 50 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

90 g patata  
80 g crescione mondato  
20 g scalogno tritato  
4 fette sottili di pane casareccio  
4 uova – germogli di crescione  
aceto di vino bianco  
olio extravergine di oliva – sale

**PELATE** la patata e tagliatela a dadini.

**RACCOGLIETE** lo scalogno in una casseruola con 2 cucchiaini di olio. Portate sulla fiamma media e fatelo appassire per 2-3' senza che prenda colore.

**UNITE** la patata a dadini con un pizzico di sale e proseguite nella cottura sulla fiamma media per altri 2', poi unite 1/3 del crescione e l'acqua calda necessaria a coprire a filo, mettete il coperchio e cuocete sulla fiamma al minimo per 20'.

**FRULLATE** tutto in crema e lasciate raffreddare. Infine unite il resto del crescione e frullate ancora con 2 cucchiaini di olio.

LA  
COPERTINA  
Proteine, amidi  
e vitamine in  
un piatto completo  
e di grande  
equilibrio

Aggiustate di sale se serve.

**PORTATE** sul fuoco una casseruola non troppo larga di acqua acidulata con un bicchiere di aceto di vino bianco. Scaldatela senza che la temperatura superi 95 °C, cioè appena prima che si levi il bollore.

**ROMPETE** il primo uovo su un piattino.

**CREATE** un vortice nell'acqua girando con un cucchiaino in modo regolare.

**VERSATE** delicatamente l'uovo al centro del vortice, smettete di girare con il cucchiaino: il movimento dell'acqua avvolgerà l'uovo e farà sì che l'albume avvolgerà il tuorlo cuocendosi. Cuocetelo per 3-5' a seconda di come preferite il tuorlo, più o meno cremoso.

**SCOLATE** l'uovo con la schiumarola con delicatezza e immergetelo in una ciotola di acqua fredda salata per meno di 1', quindi accomodatelo su un piatto.

Per rendere il vostro uovo perfetto eliminate con le forbici i filamenti disordinati di albume che si saranno creati. Realizzate così le altre 3 uova in camicia.

**PREPARATE** quattro fondine con la crema di crescione tiepida.

**DISTRIBUITE** in ogni fondina una fetta di pane e infine l'uovo in camicia. Completate con i germogli di crescione e a piacere con fiocchi di sale. Servite subito.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **16 gennaio**

## LO STILE IN TAVOLA

Termometro a sonda Oregon Scientific.





## I PASSAGGI CRITICI

1

### IL PROBLEMA

L'albume non si raccoglie intorno al tuorlo

**L'ERRORE** Il vortice creato dal cucchiaino non ha la forza sufficiente.

### LA SOLUZIONE

Girate il cucchiaino nell'acqua in modo lento e regolare senza allargare troppo il diametro.

Quando il movimento dell'acqua prosegue da solo, togliete il cucchiaino e versate al centro del vortice l'uovo, facendolo delicatamente scivolare dal piattino in cui l'avrete rotto.

Il piattino deve sfiorare l'acqua.



2

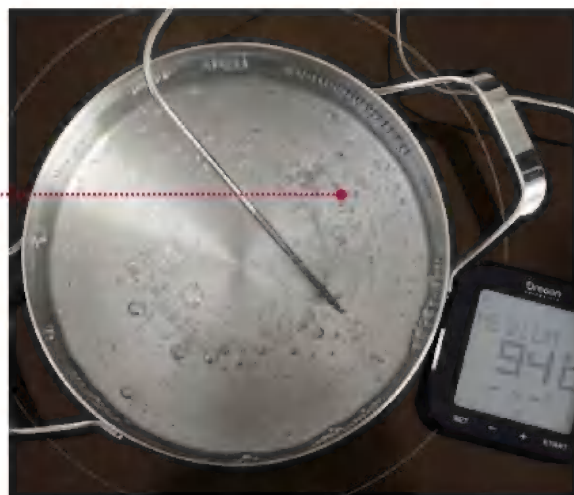
### IL PROBLEMA

L'albume si disfa nell'acqua

**L'ERRORE** L'acqua bolle in modo troppo tumultuoso.

### LA SOLUZIONE

L'acqua deve essere solo fremente, con piccole bollicine, come si vede nella foto (90-95 °C).



3

### IL PROBLEMA

L'albume non si coagula in modo omogeneo

**L'ERRORE** Avete salato l'acqua oppure c'è poco aceto.

### LA SOLUZIONE

Acidulate l'acqua con almeno 100 g di aceto per litro e non aggiungete sale. Infatti le proteine delle uova diventano solide per l'azione del calore oppure per l'intervento di un ingrediente acido, il sale invece riduce la capacità dell'albume di coagularsi.



## Buono a sapersi

Per realizzare questa ricetta scegliete uova freschissime. Per verificarlo rompete un uovo su un piattino: l'albume dovrà restare ben compatto intorno al tuorlo, come si vede nella foto in alto a destra. Se si allarga, significa che l'uovo è vecchio e difficilmente l'albume avvolgerà il tuorlo durante la cottura.



Dopo averlo cotto usate una schiumarola per scolarlo. Infilatela con cautela sotto l'uovo e sollevatelo lentamente. Potete preparare in anticipo le uova in camicia: basterà raffreddarle in acqua fredda e, appena prima di servirle, immergerle per un paio di minuti in acqua calda.



**VITELLOTTI**

La buccia è spessa,  
la polpa viola  
è lievemente collosa  
con un retrogusto  
di nocciola.

**TIPO TEDESCO**

È molto aromatica,  
l'aspetto è rustico  
e la consistenza  
particolarmente  
asciutta e soda.

**RATTE**

La forma oblunga  
ricorda un corno  
e il gusto assomiglia  
a quello della  
castagna.

**AMERICANA**

Chiamata patata,  
in realtà non lo è, perché  
appartiene a un'altra  
famiglia di vegetali.  
È molto dolce  
e ricca di amido.

**AMANDINE**

Il sapore è delicato.  
La buccia è molto  
sottile e la polpa  
semifarinosa.

# PATATE

## *gioielli dalla terra*

Semplici e versatili, adatte praticamente a ogni cottura.  
Ma sono tutte uguali? Difficile districarsi tra le migliaia di varietà.

Noi ne abbiamo assaggiate e confrontate otto.

Ecco come cucinarle per **APPREZZARNE LE DIFFERENZE**  
di sapore e consistenza

RICETTE FABIO ZAGO TESTI ANGELA ODOINE  
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE  
STYLING CECILIA CARMANA

**MARABEL**

Ha la pasta gialla  
e soda, la buccia  
sottile e il sapore  
raffinato.

**NOVELLA**

Raccolta prima della  
completa maturazione,  
ha la buccia sottilissima  
che si può mangiare o  
eliminare semplicemente  
sfregandola.

**A BUCCIA ROSSA**

Con la caratteristica  
buccia colorata  
si producono molte  
varietà a pasta gialla  
e di consistenza  
semifarinosa.



# 1 Rösti con stracchino e prosciutto crudo

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

Senza glutine

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g patate

150 g 4 rape

stracchino

prosciutto crudo a fettine

noce moscata

burro

sale – pepe

**PELATE** le patate e le rape, grattugiatele grossolanamente, mescolatele in una ciotola, salatele, pepatele e insaporitele con una grattugiata di noce moscata.

**DISTRIBUIRE** un paio di cucchiaini di misto di patate e rape in una padella (ø 12 cm) velata di burro, oppure a piacere di olio extravergine di oliva, e rosolatelo per 1-2' sulla fiamma viva, mescolando gli ingredienti. Quindi date agli ingredienti la forma di una

frittatina bassa e larga; riducete la fiamma e proseguite nella cottura per 5' su ciascun lato.

**RIPETETE** queste operazioni così da fare altri 3 rösti.

**DISPONETE** i rösti nei piatti, completate ciascuno con 3 fettine di stracchino, una fetta di prosciutto crudo e una generosa macinata di pepe.

Decorate a piacere con foglioline di cerfoglio. Servite subito.

**PASTA COMPATTA**  
e buona quantità  
di amido sono  
indispensabili  
perché il rösti  
non si disfi

1  
Varietà adatte:  
patata a buccia rossa  
e patata Ratte



## 2 Crocchette con riso nero selvaggio

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 3 ore

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

300 g patate lessate  
100 g riso nero selvaggio  
100 g vermut bianco secco  
40 g polpa di ricci di mare  
5 g bottarga grattugiata  
1 uovo  
1 bustina di nero di seppia  
pangrattato - grana grattugiato  
limone - sesamo nero  
semi di papavero  
burro - olio di arachide  
sale - pepe

**LESSATE** il riso nero selvaggio per 1 ora nell'acqua salata. Scolatelo, allargatelo su una placchetta foderata di carta da forno e infornatelo per 1 ora a 100 °C. **PASSATE** le patate allo schiacciap patate e impastatele con un uovo, un cucchiaio di grana grattugiato, il nero di seppia, la bottarga, poca scorza grattugiata di limone, una presa di sale e una generosa macinata di pepe. Formate delle palline di circa 20 g cad. **MESCOLATE** abbondante pangrattato con un cucchiaio di semi di papavero e un cucchiaio di sesamo nero su un vassoio, unite il riso essiccato in forno e

mescolate per distribuire gli ingredienti in modo abbastanza omogeneo.

**RACCOGLIETE** in una piccola casseruola il vermut bianco secco e fatelo ridurre della metà, poi unite 20 g di burro, 40 g di polpa di ricci, una macinata di pepe e frullate finemente. Passate al setaccio e tenete in caldo su un bagnomaria tiepido.

**PASSATE** le palline nel pangrattato arricchito con il sesamo e il riso e friggetele in abbondante olio di arachide bollente (160 °C) per un paio di minuti, scolatele su carta da cucina e servitele subito con la salsa tiepida.

Varietà adatte:  
patata a buccia rossa .....  
e patata Amandine

**SAPORE  
DELICATO**  
per bilanciare  
la sapidità del nero  
di seppia, della  
polpa di riccio  
e della  
bottarga

2



**CONSISTENZA  
FARINOSA**  
per ottenere  
degli gnocchi  
morbidi  
e non  
gommosi

3

**Varietà adatte:**  
patata tipo tedesco  
e patata Marabel

### 3 Gnocchi con salsa di peperoni e alici

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 1 ora e 30'

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

500 g patate  
120 g farina 00  
50 g formaggio Castelmagno  
2 peperoni gialli  
2 alici dissalate  
aglio lessato sott'olio  
noce moscata  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**LAVATE** accuratamente le patate, poi lessatele con la buccia per 45'.  
**LAVATE** i peperoni, ungeteli di olio e disponeteli in modo che non si tocchino su una placca foderata di carta da forno.  
**ARROSTITELI** a 250 °C nel forno ventilato per 25'. Sformateli, chiudeteli in un sacchetto di carta del pane oppure

avvolgeteli nella pellicola alimentare e fateli intiepidire. Quindi spellateli accuratamente e privateli dei semi.  
**SCOLATE** le patate e passatele allo schiacciapatate volendo anche con la buccia.  
**IMPASTATELE** con la farina, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattugiata di noce moscata. Formate dei filoncini di 1 cm di diametro e tagliateli in rochetti di 1 cm di lunghezza.  
**FRULLATE** i peperoni con le alici, due spicchi di aglio lessato, sale, pepe e 3 cucchiaini di olio fino a ottenere una crema liscia.  
**GRATTUGIATE** il Castelmagno.  
**LESSATE** gli gnocchi, scolateli non appena verranno a galla e saltateli per meno di 1' in padella con la salsa di peperoni, servite subito

completando con il Castelmagno.  
**LA SIGNORA OLOA** dice che per ottenere gnocchi particolarmente soffici è bene realizzarli con le patate schiacciate ancora calde. Se invece volete prepararli con qualche ora di anticipo, usate le patate fredde; poi disponeteli su un vassoio infarinato e copriteli con un canovaccio asciutto. Potete anche prepararli un paio di giorni prima: scottateli in acqua bollente salata per meno di 1', scolateli immediatamente e immergeteli in una ciotola di grandi dimensioni piena di acqua fredda; quindi sgocciolateli nuovamente, ungeteli di olio e allargateli su un vassoio. Copriteli con la pellicola alimentare e conservateli in frigo fino al momento di servirli. Basterà poi lessarli in acqua bollente salata per meno di 1' per rigenerarli.



## 4 Ciambelle con salsa di lamponi

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 1 ora e 30' di lievitazione  
Vegetariana

**INGREDIENTI PER 10 PERSONE**

500 g farina più un po'  
250 g patate lessate  
120 g lamponi  
110 g zucchero più un po'  
50 g latte - 20 g burro morbido  
16 g lievito di birra fresco  
2 uova  
1 bicchierino di liquore Strega  
limone - baccello di vaniglia  
olio di arachide - sale

**SBRICIOLETE** il lievito e scioglietelo nel latte a temperatura ambiente.

**IMPASTATE** la farina con le patate passate allo schiacciap patate, il latte e 50 g di zucchero, poi unite le uova, uno alla volta, il burro morbido, il liquore, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone e i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia. Raccogliete l'impasto in una ciotola, copritelo con un canovaccio umido oppure con la pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora. **DIVIDETE** l'impasto in tocchetti di circa

20-25 g, date loro la forma di filoncino quindi chiudetelo a mo' di ciambella. Accomodate le ciambelle ottenute su un canovaccio spolverizzato di farina, coprite con un altro canovaccio umido e lasciate lievitare per 30'.

**FRULLATE** i lamponi con 60 g di zucchero, poi passate la salsa ottenuta al setaccio per renderla più liscia.

**FRIGGETE** le ciambelle in abbondante olio bollente (160 °C) fino a completa doratura, sgocciolatele e passatele immediatamente nello zucchero semolato. Servitele con la salsa di lamponi.

**DOLCEZZA SPECIALE**  
con la patata  
americana:  
usatene 200 g  
con 30 g di  
zucchero

**Varietà adatte:**  
patata Amandine  
e patata americana

### LO STILE INTAVOLA

Piatto del rösti e ciotolina dell'insalata con avocado Maria Luisa Zamparelli, piatto delle crocchette e degli gnocchi e ciotolina delle ciambelle Caterina Von Weiss, piatto delle ciambelle Ceramiche Milesi, tessuti in vendita da Silva, ciotolina del purè con finocchi Adriana Vaccarino.





# TRE IDEE veloci con le patate



a

## PURÈ CON FINOCCHI

Schiacciate 4 patate lessate (Ratte o tipo tedesco) e conditele con poco olio, sale e pepe. Affettate molto sottilmente un finocchio, saltatelo in una padella ampia velata di olio caldo per 1-2' al massimo. Distribuite nei piatti uno strato di finocchi, unite il purè e completate con dei tocchetti di aringa o di trota affumicata. Decorate a piacere con le barbine del finocchio.

Perfette anche  
per l'aperitivo

b

## INSALATA CON AVOCADO

Lessate 4 patate (Ratte o novelle), poi sbucciatele e tagliatele a dadini. Conditele con olio, sale e pepe. Mondate un avocado e tagliatelo a dadini, spruzzatelo di succo di limone in modo che non si anneriscano, poi condite con olio, sale e pepe. Distribuite le patate nei piatti, completate con l'avocado a dadini e con 40 g di polpa di granchio a commensale. Decorate a piacere con foglioline di prezzemolo.

c

## TORTILLA PICCANTE

Rosolate 100 g di porro a fettine sottili in una padella velata di olio e sale. Pelate 1-2 patate (novelle o Vitellotte), tagliatele a fettine sottili e rosolatele in un velo di olio per 2-3' per lato. Mescolate i porri con le patate, 100 g di salsiccia calabrese piccante a fettine, 4 uova sbattute e sale; distribuite il composto in uno stampo foderato di carta da forno in modo da ottenere uno strato spesso almeno 2 cm. Infornate a 200 °C per 18-20'. Servite a quadrotti.





Una pausa in allegria


# PRANZO con gli AMICI

Cinque idee pensate apposta per chef... in erba: facili da realizzare, **BUONE, NUTRIENTI** e magari anche un po' **SCENOGRAFICHE**. Per condividere con i compagni di scuola il piacere di mangiare bene, tra un libro e l'altro, in modo sano e originale

RICETTE GIOVANNI ROTA TESTI LAURA FORTI  
FOTOGRAFIE FOX EATING SKYR STYLING ILLA MALÙ







*Prosciutto e formaggio:  
l'abbinamento è un classico,  
ma la robiola profumata all'arancia  
lo rende insolito*

## **1** Piadina con crudo e robiola all'arancia

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 20 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

200 g robiola  
150 g prosciutto crudo  
60 g spinaci novelli  
6 piadine  
arancia

**LAVORATE** la robiola con la scorza grattugiata di mezza arancia.

**TAGLIATE** a metà le piadine e scaldatele velocemente in una padella antiaderente; poi avvolgetele a cono, fermandole con un tovagliolo. Riempitele con la robiola, le fette di prosciutto e gli spinaci novelli.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete preparare voi stessi le piadine: mescolate

300 g di farina con 40 g di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Aggiungete 125 g di acqua a temperatura ambiente e lavorate il composto finché non otterrete un panetto. Lasciatelo riposare per 30' coperto, poi spezzatelo in 6 parti, fatene 6 palline e stendetele in 6 dischi sottili con il matterello. Cuocete le piadine in una padella per circa 1' e mezzo per lato.





## 2 Orzotto con verdure

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 50 minuti

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g orzo perlato  
300 g salsiccia  
250 g carota  
200 g zucchini  
150 g patata  
50 g porro  
olio extravergine di oliva – sale

**PULITE** le verdure e tagliatele a fettine.

**SCIACQUATE** l'orzo sotto l'acqua corrente per 10', poi scolatelo.

**METTETE** il porro in una casseruola con un cucchiaio di olio e fatelo cuocere per 2-3'. Aggiungete poi l'orzo e mescolate per farlo insaporire.

**FATE** bollire, a parte, una casseruola di acqua salata. Aggiungetene un mestolo all'orzo e lasciatela evaporare. Proseguite aggiungendo altra acqua, poca per volta, e lasciandola via via evaporare. Dopo 10' circa, unite all'orzo anche le patate e cuocete tutto ancora per altri 18-20'.

**SALTATE** in padella le zucchine con le carote, con un cucchiaio di olio, per 8-10'. Aggiustate di sale.

**SPELLATE** la salsiccia e tagliatela a tocchetti, poi fatene delle piccole palline. Rosolatele in padella, senza grassi, per 4-5'.

**SERVITE** l'orzo con l'aggiunta di un filo di olio, completandolo con le verdure saltate e le palline di salsiccia.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'orzotto così preparato è cotto con la stessa modalità di un risotto. L'orzo, però, è meno delicato del riso, più facile da cucinare e si può consumare anche tiepido, senza rischiare che passi di cottura.



### 3 Hamburger con patate e mozzarella

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

1 kg patate  
420 g polpa macinata di manzo  
200 g zucchine – 200 g mozzarella  
20 g grana grattugiato  
sesamo nero  
pomodorini ciliegia  
timo  
maionese  
olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**LESSATE** le patate con la buccia in acqua salata per 35'.

**IMPASTATE** la carne con il grana, 20 g di olio, sale, pepe e timo, e formate 6 hamburger.

**SCOLATE** le patate e pelatele. Schiacciatele con una forchetta, conditele con olio e un pizzico di sale; modellate il composto in 12 palline uguali, poi schiacciatele ottenendo delle gallette tondeggianti. Disponetele su una placca coperta con carta da forno e cospargetene 6 con il sesamo nero.

**TAGLIATE** le zucchine a fette, ungetele con poco olio e cuocetele su una griglia

calda, per 1' per lato. Mettetele da parte.

**CUOCETE** gli hamburger nella stessa griglia.

**OLIATE** leggermente in superficie i dischi di patate e infornateli sotto il grill finché non saranno dorati.

**COMPONETE** gli hamburger mettendo in successione i dischi senza semi come base, gli hamburger, la mozzarella tagliata a fette, le zucchine e i dischi di patate con il sesamo.

**SERVITE** gli hamburger accompagnandoli con pomodorini ciliegia a piacere e ciuffetti di maionese.

Al posto del panino,  
due dischi dorati  
di patate schiacciate

3





## 4 Insalata mista con pollo e ovette

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

350 g petto di pollo

300 g carote

120 g mollica di pane casareccio

120 g insalata misticanza

12 uova di quaglia

timo - rosmarino

olio extravergine di oliva - sale

**METTETE** le uova di quaglia in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 4' da quando comincia il bollore. Poi raffreddatele in acqua fredda e infine sgusciatele.

**SPUNTATE** le carote e pelatele, poi, con lo stesso pelapatate, tagliatele a nastri sottili, oppure tagliatele a bastoncini o grattugiatele.

**TAGLIATE** il pollo a bocconi, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un rametto di rosmarino e 2 di timo.

**CUOCETELI** saltandoli in padella per 3-4'.

**TAGLIATE** la mollica a cubetti e rosolateli in padella con un filo di olio e rosmarino.

**RACCOGLIETE** tutti gli ingredienti con la misticanza in una insalatiera e serviteli, conditi con olio e sale e, volendo, un po' di succo di limone.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete frullare 40 g di olio con un po' di sale e un cucchiaino di succo di limone, ottenendo un'emulsione, con la quale condire l'insalata.

4







## 5 Biscotti al cioccolato e ricotta

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 45 minuti più 30' di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g ricotta – 125 g farina 00

125 g lamponi

45 g cioccolato fondente

35 g zucchero semolato

25 g olio di semi di arachide

4 g lievito in polvere per dolci

1 uovo – zucchero a velo – sale

**AMALGAMATE** in una grande ciotola la farina con lo zucchero semolato, l'uovo,

il lievito, un pizzico di sale e l'olio, prima con un cucchiaino, poi con le mani. Unite infine il cioccolato fuso a bagnomaria, lavorate l'impasto finché non diventa omogeneo e fatelo riposare coperto in frigorifero per 30'.

**STENDETELO** poi a 3-4 mm di spessore con un matterello; tagliatelo a strisce larghe 3 cm, poi a rombi, ottenendo circa 25 biscotti.

**APPOGGIATELI** su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 170 °C per 12-15'.

**TAMPONATE** la ricotta per asciugarla dall'eventuale liquido in eccesso. Mescolatela con un cucchiaino di zucchero a velo.

**SERVITE** i biscotti con la ricotta e i lamponi tagliati a metà: potete fare piccole noci con due cucchiaini, oppure disporla con l'aiuto di una tasca da pasticciere.

*Sono saporiti ma molto leggeri perché si preparano con l'olio di arachide invece che con il burro*

◆ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **29 gennaio**

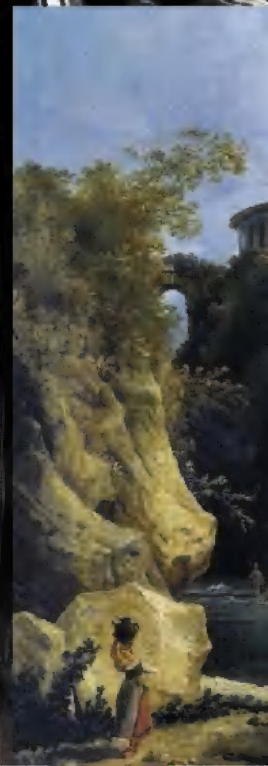
### LO STILE IN TAVOLA

Piatti in ceramica colorati Jars Céramistes, tovaglioli di carta e ciotola in bambù dell'insalata Bloomingville, tegame e canovacci in cotone House Doctor, tovaglietta americana in sughero Present Time, nastri adesivi colorati masté washi masking tape.





**IL PANE DEVE ESSERE CROCCANTE:** è una delle 10 regole date dallo chef Alessandro Pipero, 1 stella Michelin al ristorante Pipero al Rex di Roma, per gustare al meglio la porchetta. Nella foto, ciambella del forno Vapoforno Plebiscito di Tivoli. A destra, dall'alto. Il Canopo, uno dei luoghi più suggestivi di Villa Adriana. Cascata dell'Aniene a Tivoli, oggi all'interno del parco di Villa Gregoriana, dipinta da Robert Hubert nel 1769.







# Castelli Romani STORIA & GUSTO

Frascati, Ariccia, Nemi. Dove i potenti di ogni tempo hanno costruito ville e manieri, la cucina è rimasta **SEMPLICE**. A base di prodotti locali. E con sapori di grande carattere

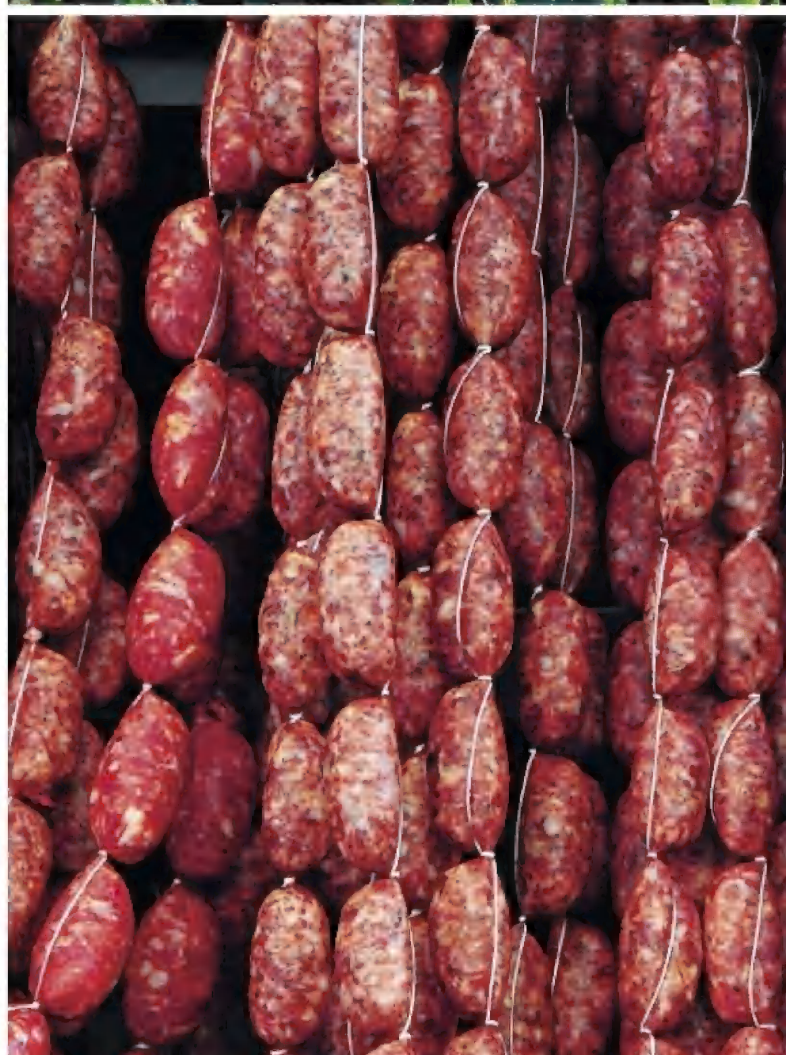
TESTO ANDREA FORLANI



**L** A FONDAZIONE SUI MONTI TIBURTINI DELL'ANTICA TIBUR risale al 1215 a.C., ben prima di quella di Roma, avvenuta nel 753 a.C. Quelli

dell'odierna **Tivoli** sono quindi 3230 anni di storia, fluiti insieme alle acque delle sue sorgenti sulfuree, che ancora oggi alimentano le terme e calamitano i cercatori di benessere. Ma attirano anche appassionati di storia e arte: appartengono a Tivoli le maestose Villa Adriana e Villa d'Este. La prima, residenza dell'imperatore Adriano, è un vasto complesso di palazzi, teatri e terme, intervallate da piazze e giardini. La seconda, di quattordici secoli più recente, è un lascito del cardinale ferrarese Ippolito II d'Este. Celebre per il suo grandioso giardino e le innumerevoli fontane, è un indiscusso capolavoro del Rinascimento italiano, inaugurato nel 1572. Quali mete migliori per partire alla volta dei Castelli →







*Il territorio dei Castelli è formato da **TUFI** magmatici.*

**LA CANTINA DI AFFINAMENTO** di Fontana Candida, a Monte Porzio Catone. Nella pagina accanto, in senso orario. La mitica **porchetta** di Ariccia. I **carciofi** senza spine, o **mammole**, altro prodotto tipico dei Castelli. Oltre che alla **romana**, farciti con pane grattugiato, prezzemolo e acciughe, vengono preparati alla **matticella**, profumati con aglio tritato e mentuccia e fatti cuocere nella brace di rami di potatura di vite. **Salsicce** in mostra in una delle numerose norcinerie di Nemi. La **Bottega di Giuseppe Cialone** a Tivoli continua a far vivere l'arte del rame sbalzato, anticamente molto diffusa insieme a quella del ferro battuto.



→ Romani con i sensi bene all'erta, gusto e olfatto in primis? Perché tra queste colline agghindate di borghi e laghi, di leggendario non ci sono solo monumenti, ma anche *porchetta*, *abbacchio* e *bucatini*. Altra destinazione: **Frascati**. Dopo aver visto la cattedrale barocca e le splendide ville tuscolane, status symbol dell'aristocrazia romana e della corte papale rinascimentali, sarebbe un peccato non abbandonarsi a un calice di bianco. **Er vino de li castelli**, il Frascati, che dopo aver impersonato il ruolo di "vino della casa", sta acquistando dignità grazie a un piccolo numero di cantine che *hanno scommesso sulla qualità*. Tra quelle meritevoli di citazione, Fontana Candida ([www.fontanacandida.it](http://www.fontanacandida.it)), nella vicina **Monte Porzio Catone**, e Castel de Paolis ([www.casteldepaolis.it](http://www.casteldepaolis.it)), in località **Grottaferrata**. Da qui a **Castel Gandolfo**, famosa residenza estiva papale, sono pochi minuti di viaggio e il panorama del sottostante **lago Albano** è da cartolina. Prossima →

## SUI COLLI ALBANI

### Dove mangiare

**V**ersioni classiche e moderne della cucina dei Castelli.

#### OSTERIA FONTANA CANDIDA

A Monte Porzio Catone ottimo vino e soddisfazioni gastronomiche. Via Fontana Candida, tel. 069449030

#### TAVERNA MARI

A Grottaferrata classici dei Castelli in versione eccelsa. Da provare i maltagliati con broccoli, guanciale e pecorino. Via Piave 29, tel. 0693668261.

#### OSTERIA LA BRICIOLA

A Tivoli più che un ristorante, un'accogliente luogo di alchimia fra tradizione e ricerca di cucina laziale. [www.osteriabrasciola.it](http://www.osteriabrasciola.it)

#### ZARAZÀ

A Frascati moderna e succulenta interpretazione dei classici romani. Terrazza estiva con magnifica vista. Via Regina Margherita 45, tel. 069422053.

### Dove soggiornare

**I**n posti eleganti, anche attenti al benessere

#### HOTEL FLORA\*\*\*\*

A Frascati due ville Liberty con camere raffinate, alcune con terrazzo. [www.hotel-flora.it](http://www.hotel-flora.it)

#### LOCANDA SPECCHIO DI DIANA\*\*\*\*

A Nemi albergo diffuso con otto suite in edifici storici. Ristorante tipico con prodotti biologici. [www.specchiodidiana.it](http://www.specchiodidiana.it)

#### HOTEL LA CULLA DEL LAGO\*\*\*

A Castel Gandolfo, a conduzione familiare. Vista meravigliosa, giardino e spiaggia privata sul lago Albano. [www.culladellago.com](http://www.culladellago.com)

#### PARK HOTEL VILLA GRAZIOLI\*\*\*\*

Luxury Hotel of the World a Grottaferrata, in una dimora cardinalizia del '500. [www.villagrazioli.com](http://www.villagrazioli.com)

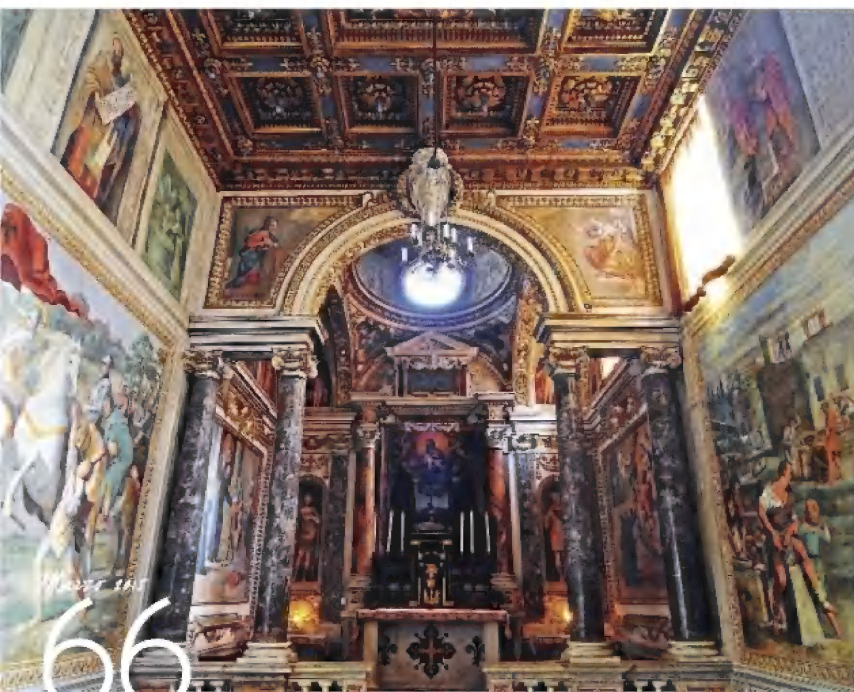




**IL LAGO DI ALBANO**, a circa 300 metri di altezza. È di origine vulcanica, come tutto il complesso dei Monti Albani, il territorio dei Castelli Romani. Sulla sponda, **Castel Gandolfo**, comune cresciuto intorno al castello della famiglia Gandolfi: nel 1596 fu ceduto alla

Santa Sede e nel 1624 Urbano VIII lo elesse a residenza pontificia estiva. Sotto, il Monastero Esarchico di Santa Maria (o Abbazia Greca di San Nilo) di **Grottaferrata**. Fondata nel 1004 da un gruppo di monaci greci, è l'unica abbazia di rito greco-bizantino in Italia.

→ **tappa, Ariccia**. Qui si va di *frascchetta in frascchetta*, la tipica osteria dei Castelli Romani, con origini che affondano nel Medioevo: offrono *squisiti panini di porchetta* locale e indimenticabili libagioni di *vino sfuso*. Ariccia ha un vertiginoso ponte ottocentesco, ispirato all'architettura degli acquedotti romani, e monumenti come Palazzo Chigi e la Collegiata di Santa Maria Assunta, opera di Gian Lorenzo Bernini. Due chilometri più a sud, a **Genzano** si sforna invece il *Pane Casareccio Igt*, apprezzato a Roma fin dal Seicento, *lavorato con lievito madre e cotto a legna*. Ultima tappa, **Nemi**, il comune più piccolo dell'area dei Castelli. A 500 metri d'altitudine, domina il lago omonimo. Nel centro storico, su cui sventa la torre del medievale palazzo Ruspoli, la prima domenica di giugno si svolge la *Sagra delle fragole*, quelle piccole e profumatissime, di bosco. Il resto dell'anno è invece festa di *salsicce, soppressate sotto cenere, lardo di grotta, salami di prosciutto*, appesi in bella mostra per le vie del borgo. Tra i norcini più abili, la famiglia Castelli: il loro salumificio artigianale ([www.castellinemi.com](http://www.castellinemi.com)) più che un negozio sembra la porta del paradiso... A chi non è vegetariano, naturalmente!





*Lo vedi ecco Marino...  
fontane che danno **VINO**  
quant'abbondanza c'è...*

*(da Nanni, canzone popolare)*



### LA RICETTA TIPICA

**Q**uesto primo piatto rustico e deciso è molto legato al territorio dei Castelli, del quale utilizza due prodotti simbolo: il **PECORINO DI GENAZZANO** e il **VINO**, scelto tra i rossi della zona.

## Spaghetti 'mbriachi

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g vino rosso

350 g spaghetti

60 g olio extravergine di oliva  
prezzemolo - aglio  
pecorino grattugiato  
peperoncino - sale

**VERSATE** il vino in una casseruola e fatelo cuocere per 15-20' dal bollore.

**TRITATE** un ciuffo di prezzemolo con un piccolo spicchio di aglio e un pezzetto di peperoncino fresco sminuzzato. Soffriggete il trito in una larga padella con 60 g di olio.

**LESSATE** gli spaghetti in acqua bollente salata, per poco più di metà del loro tempo di cottura. Scolateli e versateli nella padella con il soffritto.

**AGGIUNGETE** poco per volta il vino, terminando la cottura della pasta.

**SERVITELA** completando con una generosa manciata di pecorino grattugiato e altro prezzemolo tritato.

**PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

**TESTO** LAURA FORTI

**FOTOGRAFIA** RICCARDO LETTIERI

**STYLING** BEATRICE PRADA

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **22 gennaio**

### COME SI FA





## 1 Praline al torrone

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti più 1 ora e 30'  
di raffreddamento

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 40 PEZZI

250 g cioccolato fondente al 65%

200 g torrone di nocciole

180 g panna fresca

5 g caffè solubile

**PORTATE** a ebollizione la panna, scioglietevi il caffè solubile, poi versatela sul cioccolato a pezzetti raccolto in una ciotola e mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate raffreddare la ganache a temperatura ambiente.

**RACCOGLIETE** la ganache ormai fredda in una tasca da pasticciere e distribuitela in circa 30 ciuffetti su un vassoio foderato di carta da forno. Mettete in frigo per 1 ora.

**FRULLATE** il torrone non troppo finemente.

**PASSATE** i ciuffi di ganache nel torrone, poi modellateli delicatamente a forma di pallina.

**INFILZATE** ogni pallina su uno stecco e disponete gli stecchi in un vasetto o in un contenitore forato.

CHE COS'È?

**Friandise**  
*Leccornia*

Dal francese *friand*, che significa "ghiotto", la parola *friandise* indica minuscoli pasticcini e altri dolcetti in formato mignon: biscotti, cioccolatini, croccantini, tartufi, gelatine...



# un delizioso vassoio di *friandise*

OGNI BOCCONE UN UNIVERSO DIVERSO.  
LE PICCOLE CREAZIONI DELL'ARTE PASTICCIERA  
RENDONO SPECIALE L'ORA DEL TÈ,  
DEL CAFFÈ, DELLA PARTITA DI BRIDGE. E SONO  
UN REGALO SQUISITO PER UN INVITO A CENA

RICETTE GALILEO REPOSO TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING FRANCESCA SARTI



**Cannoncini** con mousse di cioccolato

la ricetta è a pag. 70



**Meringhe** al cocco

la ricetta è a pag. 71



**Barrette** croccanti di pistacchio

la ricetta è a pag. 71



**Mini creme** alle fave di tonka e pera

la ricetta è a pag. 72



**Biscotti** al limone

la ricetta è a pag. 70



**Cioccolatini** all'extravergine

la ricetta è a pag. 72





## 2 Cannoncini con mousse di cioccolato

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 1 ora di raffreddamento

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 24 PEZZI

300 g panna fresca  
230 g pasta sfoglia stesa  
150 g cioccolato fondente al 65%  
mandorle a lamelle  
zucchero  
burro

**RITAGLIATE** dei nastri di pasta sfoglia larghi 1,2 cm.

**SPENNELLATE** di burro fuso minuscoli cilindri metallici per cannoncini (ø 13 mm) e avvolgetevi intorno i nastri di sfoglia: iniziate da un'estremità e attorcigliate il nastro sovrapponendolo parzialmente fino a ottenere dei cannoncini lunghi 4 cm. Preparatene 24 in tutto.

**INUMIDITE** la superficie della pasta sfoglia

e spolverizzatela di zucchero, facendolo aderire bene.

**ACCOMODATE** i cannoncini su una placca foderata di carta da forno e infornateli nel forno caldo a 190 °C, dopo avere spruzzato le pareti interne del forno con poca acqua: questa operazione crea un po' di umidità, che favorisce il gonfiamento della sfoglia. Dopo 10' cospargete i cannoncini con lamelle di mandorla e completate la cottura in altri 8-10'. Sformateli e lasciateli raffreddare.

**PORTATE** a ebollizione 100 g di panna, versatela su 150 g di cioccolato fondente spezzettato e mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Lasciate raffreddare fino a temperatura ambiente, quindi incorporate 200 g di panna montata ottenendo una mousse.

**FARCITE** i cannoncini con la mousse poco prima di servirli.



## 3 Biscotti al limone

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 45 minuti più 1 ora di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 80 PEZZI

250 g burro  
250 g farina  
150 g zucchero di canna grezzo tipo muscovado  
60 g farina di mandorle  
1 uovo - limone

**GRATTUGIATE** finemente la scorza di mezzo limone.

**AMALGAMATE** il burro con lo zucchero senza montarlo, poi incorporate l'uovo, quindi aggiungete le farine con la scorza di limone, unendole in tre momenti successivi, per ottenere un composto perfettamente omogeneo.

**METTETELO** a riposare in frigo per 1 ora.

**STENDETE** la pasta a 5 mm di spessore e tagliate i biscotti con un tagliapasta





(ø 3-4 cm). Accomodatele su una placca foderata di carta da forno e infornatele a 170 °C per 15' circa.

**LA SIGNORA OLGA** dice che lo zucchero muscovado è bruno e umido, con un intenso aroma di melassa, che ricorda la liquirizia. Si trova comunemente nei supermercati.

## 4 Barrette croccanti di pistacchio

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti più 30' di raffreddamento

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 50 PEZZI

- 150 g cioccolato bianco
- 100 g riso soffiato
- 75 g pistacchi pelati più un po'
- 60 g pasta di pistacchio
- 40 g scorze di arancia candita più un po'
- 30 g burro di cacao
- 1 arancia

## "SI È GOLOSI COME SI È ARTISTI O POETI"

**Guy de Maupassant**

**TRITATE** grossolanamente i pistacchi.

**TAGLIATE** a dadini minuscoli la scorza di arancia candita.

**RACCOGLIETE** in una ciotola il riso soffiato con i pistacchi tritati, i dadini di arancia candita e la pasta di pistacchio.

**FONDETE** a bagnomaria il cioccolato con il burro di cacao e versatelo sul mix di riso soffiato, mescolate bene e poi unite la scorza grattugiata di mezza arancia fresca.

**PONETE** il composto tra due fogli di carta da forno e stendetelo con il matterello allo spessore del riso soffiato. Fatelo rassodare per almeno 30'. Poi tagliatelo in 50 barrette. Decorate a piacere con altri dadini di scorza di arancia candita, foglie d'oro e pistacchi.



## 5 Meringhe al cocco

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 3 ore

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 50 PEZZI

- 100 g zucchero semolato
- 100 g zucchero a velo
- 100 g albume
- 1 lime
- cocco grattugiato

**MONTATE** l'albume con lo zucchero semolato fino a ottenere una meringa soffice e corposa.

**GRATTUGIATE** la scorza dell'intero lime.

**INCORPORATE** a mano lo zucchero a velo setacciato (così la meringa risulterà molto più friabile) e infine la scorza di lime.

**RACCOGLIETE** la meringa in una tasca da pasticciere e formate dei ciuffi su più placche foderate di carta da forno, lasciando almeno 3-4 cm tra un ciuffo e l'altro; stendeteli a mo' di fiamma con una spatola. Spolverizzateli di cocco grattugiato, battete leggermente le placche ed eliminate il cocco in eccesso.

**INFORNATE** a 80 °C per 2 ore e 30'.





## "NON C'È COSÌ TANTA METAFISICA SULLA TERRA COME IN UN CIOCCOLATINO"

Fernando Pessoa

### 6 Mini creme alle fave di tonka e pera

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 50 minuti  
**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 24 PEZZI

300 g panna fresca  
100 g tuorli (circa 6)  
75 g zucchero semolato più un po'  
2 semi di fave di tonka  
2 pere Decana o Kaiser - limone

**MESCOLATE** i tuorli con lo zucchero e la panna. Grattugiate 2 fave di tonka.  
**VERSATE** il composto in stampini (ø 4 cm, h 1,5 cm) e infornateli a 95 °C per 35'.

Le creme sono cotte quando muovendole sulla placca si evidenzia una leggera vibrazione al centro della superficie.

**PELATE** e detorsolate le pere, poi tagliatele in tocchetti di piccole dimensioni e rosolatele in padella con un cucchiaino di zucchero e qualche goccia di succo di limone per 1-2'.

**SERVITE** le mini creme con i dadini di pera.

**LA SIGNORA OLGA** dice che le fave di tonka hanno un profumo dolce e pungente in cui si mescolano aromi di vaniglia e di frutta secca. Si trovano in vendita nei negozi di spezie e di prodotti naturali. Se non le trovate, sostituitele con i semi di mezzo baccello di vaniglia e un pizzico di pepe.

### 7 Cioccolatini all'extravergine

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 40 minuti più 2 ore e 30' di riposo

#### INGREDIENTI PER 40 PEZZI

400 g cioccolato bianco  
100 g latte  
50 g panna fresca  
50 g olio extravergine di oliva  
5 g 1 foglio di gelatina alimentare  
sale in fiocchi

**METTETE** in ammollo in acqua fredda il foglio di gelatina. Raccogliete il cioccolato a pezzetti in una ciotola.

**PORTATE** a ebollizione il latte con la panna. Togliete dal fuoco e scioglietevi la gelatina strizzata. Versate il latte caldo sul cioccolato e mescolate fino a quando non si sarà sciolto.

**FRULLATE** con il frullatore a immersione unendo a filo l'olio extravergine.

**ALLARGATE** il composto in una placchetta foderata di pellicola e, una volta freddo, ponetelo in frigo per 2 ore.

**RACCOGLIETELO** poi in una tasca da pasticcere con bocchetta liscia (ø 1,5 cm) e distribuitelo su un foglio di carta da forno in filoncini. Mettete in freezer per 30'.

**TOGLIETE** dal freezer e tagliate i filoncini in rochetti di 3-4 cm.

**DECORATE** a piacere con zuccherini dorati e completate con un fiocco di sale.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **7 gennaio**

#### LO STILE IN TAVOLA

Carte decorate Paperchase.





RISO



FARRO



ORZO



SEGALE



AVENA



GRANO



UVA VERDE



ALBICOCCHES



PESCHE



MELE ROSSE



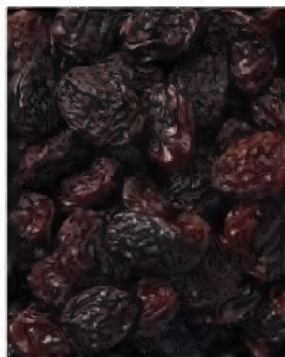
FRAGOLE



LAMPONI



CILIEGIE



UVETTA



CIOCCOLATO FONDENTE



CIOCCOLATO AL LATTE

Aggiungi un tocco di colore alla tua giornata  
con la nostra deliziosa gamma di cereali per la  
colazione, in **Fiocchi e Muesli**.

**VIVI A COLORI**





# LUCERNA

## *lago e vette, Sbrinz e kirsch*

È sua la più fascinosa **SCENOGRAFIA DELLA SVIZZERA**.  
Che incanta con il paesaggio. E conquista con una cucina dai sapori ancora contadini

TESTO AURIO BERNARDI

**A**dagata sul **Lago dei Quattro Cantoni** e circondata dall'impressionante scenografia delle Alpi, da secoli **Lucerna** è meta di un turismo di élite attratto anche dalla ricca offerta gastronomica. La città vanta molti ristoranti che propongono buone interpretazioni di cucina tradizionale, basata sul pesce del lago ma capace anche di piatti di carne come il *kugelpastete*, ricco polpettone avvolto in pasta sfoglia. Ed è molto fiera del suo formaggio tipico, lo *Sbrinz*, vaccino a pasta extradura ma friabile, ideale per fare la fonduta, crema

di formaggio da raccogliere con pezzetti di pane bianco infilati su una lunga forchettina. Chi non ne ha versato prima un poco nella fonduta, spesso intinge il pane nel *kirsch*, acquavite di ciliegie prodotta nel confinante cantone **Schwyz**, dove il paesaggio è tappezzato di alberi di quei frutti. Il *kirsch* è anche il "correttore" preferito dei caffè lucernesi e aromatizza la *wetterfrosch*, torta ricoperta di panna, omaggio alle alte vette che circondano la città. Come il monte **Pilatus**, raggiungibile con un treno a cremagliera che supera pendenze fino al 48%, o il monte **Rigi**, che lo fronteggia →





**KAPPELLBRÜCKE**, il ponte coperto più antico d'Europa, in legno, decorato da 110 pannelli dipinti, e la Torre dell'Acqua, storica prigione: risalgono entrambi al Trecento e sono il simbolo di Lucerna. A sinistra, l'alba vista dall'hotel Pilatus Kulm, belvedere naturale a 2132 metri con vista su 73 vette alpine.

## LA RICETTA SVIZZERA/1

Utilizza i **TIPICI FORMAGGI SVIZZERI** questo stuzzicante antipasto: **SEMPLICE DA PREPARARE** e molto saporito. Si può scegliere a proprio gusto la percentuale dei formaggi da utilizzare, mescolando Emmentaler, Gruyère, Appenzeller, Sbrinz o Tilsiter.

### Crostoni al formaggio

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g formaggi svizzeri misti (Emmentaler, Gruyère, Sbrinz, Appenzeller, Tilsiter)

120 g latte – 60 g farina

4 fette di pane integrale in cassetta – 2 uova  
aglio – cipolla – paprica dolce  
insalata misticanza – sale – pepe

**SBATTETE** le uova con la farina e il latte, in una ciotola capiente. Tritate molto finemente un pezzetto di aglio e 10 g di cipolla e uniteli alle uova.

**SALATE** e pepate, aggiungete anche un pizzico di paprica.

**GRATTUGIATE** a filetti i formaggi, aggiungeteli al composto e mescolate.

**APPOGGIATE** le fette di pane su una placca foderata con carta da forno e copritele con il composto di uova e formaggio.

**INFORNATE** i crostoni a 200 °C per circa 15', sfornateli e serviteli caldi, accompagnandoli con insalata misticanza a piacere.

**LA SIGNORA OLGA** dice che al posto della cipolla potete utilizzare erba cipollina tagliata a rondelline, dal sapore un po' più delicato.







## A meno che **TU NON SIA UN FORMAGGIO** l'età non conta. (proverbio svizzero)

**A LUCERNA SI MANGIANO I FORMAGGI** delle malghe dell'Entlebuch, biosfera alpina a soli cinquanta chilometri dalla città, ricca di torbiere e prati. Dai pascoli più alti arriva il *Dellenwil*, con cui si fa l'*Älplermagronen*, antico piatto di maccheroni, patate e formaggio. Sopra: nelle malghe l'arte della stagionatura si impara fin da piccoli. Sotto, l'abbazia di Einsiedeln. Nella pagina accanto, da sinistra. Johan Breedijk, chef dello Scala Restaurant dell'Hotel Montana di Lucerna. La panetteria Goldapfel ([www.goldapfel.ch](http://www.goldapfel.ch)) di Einsiedeln dal 1724 vicino all'abbazia sforna pani marchiati con una sagoma di agnello. Silvia Limacher, produttrice di creme di bellezza con le erbe della Biosfera dell'Entlebuch.



### AL CENTRO DELLA SVIZZERA

#### Dove soggiornare

**E**cce dove la proverbiale ospitalità di ieri e le esigenze del turismo di oggi si incontrano.

##### **HOTEL WALDSTÄTTERHOF**

Magnificamente antico all'esterno, moderno all'interno. A 200 metri dal Kapellbrücke. [www.hotel-waldstaetterhof.ch](http://www.hotel-waldstaetterhof.ch)

##### **HOTEL CASCADE**

Di design: le stanze hanno i nomi delle cascate svizzere e sono allestite come microcosmi acquatici. [www.cascade.ch](http://www.cascade.ch)

##### **ROMANTIK HOTEL WILDEN MANN**

Diffuso in sette case antiche e pittoresche. Continui i lavori di ammodernamento. Il ristorante Sauvage si è aggiudicato 14 punti Gault et Millau. [www.wilden-mann.ch](http://www.wilden-mann.ch)

#### Dove mangiare

**M**odernità e tradizione anche a tavola impegnano gli chef.

##### **RISTORANTE JASPER**

Cucina creativa all'interno dell'hotel Palace, in uno spazio

raffinato creato con materiali naturali: calcare, quercia verniciata, pellame... [www.palace-luzern.ch](http://www.palace-luzern.ch)

##### **OLD SWISS HOUSE**

Buona cucina tradizionale in una antica casa a graticcio con stufa in maiolica del 1636. [www.oldswisshouse.com](http://www.oldswisshouse.com)

##### **DES BALANCES**

Cucina classica interpretata con modernità. Eleganza e spazio esterno affacciato sul fiume. [www.balances.ch](http://www.balances.ch)

#### Dove comprare

**P**er tornare a casa portando dolci sorprese.

##### **MAX CHOCOLATIER**

Forme sorprendenti di cioccolato lavorato a mano. [www.maxchocolatier.com](http://www.maxchocolatier.com)

##### **BACHMANN CONFISERIE**

Praline, piccola pasticceria e per souvenir la Torre dell'Acqua in cioccolato. All'interno della stazione. [www.confiserie.ch](http://www.confiserie.ch)



→ sulla sponda opposta del lago: sulle loro sommità generazioni di viaggiatori si sono affacciati dalle terrazze degli hotel **Pilatus Kulm** ([www.pilatus.ch](http://www.pilatus.ch)) e **Rigi Kulm** ([www.rigikulm.ch](http://www.rigikulm.ch)) per assistere a *leggendari albe e tramonti*. Un'altra interessantissima meta in quota è l'abbazia di **Einsiedeln**, imponente monumento barocco con un caseificio e una cantina che, a quasi mille metri, da secoli produce vino. Altro biglietto da visita di Lucerna è il lungolago, *due chilometri di banchine alberate* dove si concentrano gli edifici Art Déco del casinò, dello yacht club e di hotel di lusso come lo storico **Palace** ([www.palace-luzern.ch](http://www.palace-luzern.ch)), dove ogni sabato e domenica si celebrano fastosi riti del "tè delle cinque" con Champagne, tartine e piccola pasticceria. Sono un'antica abitudine portata dai turisti inglesi, che agli inizi del '900 arrivarono numerosissimi dopo l'apertura del **Trafo del San Gottardo**. Accanto al Palace c'è l'**Hotel Montana** ([www.hotel-montana.ch](http://www.hotel-montana.ch)), con una lounge fornita di oltre 60 varietà di rum, *la più ampia selezione della Svizzera*, dedicata al gran bevitore **Ernest Hemingway**. Lucerna vanta il ponte pedonale coperto più antico d'Europa, il **Kapellbrücke**, del Trecento: in legno, lungo 170 metri, *unisce le due parti della città, attraversata dal fiume Reuss*. Spettacolari anche le facciate degli edifici del centro storico: quella di casa **Dornach** è stata interamente dipinta all'inizio del Novecento da **Seraphin Weingartner**, fondatore della Scuola d'Arte di Lucerna.



## LA RICETTA SVIZZERA/2

Fu inventata dal dottor Maximilian **BIRCHER-BENNER**, pioniere della ricerca nutrizionale tra Otto e Novecento e fondatore del crudismo: lo scienziato pensava che mangiare frutta e verdure crude permettesse di assumere l'energia che le cellule vegetali assorbono dal sole. Diffusa in tutta la Svizzera, questa preparazione è diventata il simbolo di un'**ALIMENTAZIONE SANA** ed ecologica.

### Bircher muesli

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 10 minuti più 30' di riposo

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g yogurt greco  
200 g succo di mela  
180 g pera  
150 g fiocchi di avena  
100 g lamponi  
1 mela - 1 kiwi - 1 arancia  
miele - noci - nocciole - semi misti

**VERSATE** il succo di mela sui fiocchi di avena, unite un cucchiaino di miele

e lasciateli ammorbidire per 30'.

**AGGIUNGETEVI** poi lo yogurt, la mela grattugiata o a bastoncini, i lamponi e l'altra frutta a pezzetti.

**COMPLETATE** con gherigli di noce, nocciole o altra frutta secca e semi a piacere.

**PREPARAZIONI** JOËLLE NÉDERLANTS

**TESTI** LAURA FORTI

**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

**STYLING** BEATRICE PRADA

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **22 gennaio**





# Tutto in un VASETTO

Semplice, veloce, pratica, la "vasocottura" è uno dei metodi migliori per ottenere cibi sani, saporiti, di grande effetto. In **TRASPARENZA**

**RICETTE** FABIO ZAGO  
**TESTO** GIORGIO DONEGANI  
**TESTI RICETTE** MARIA VITTORIA DALLA CIA  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA





# 1 IN FORNO "A SECCO"



È un metodo adatto a cibi che richiedono alte temperature, come la carne. Aggiungete sempre nel vasetto un liquido (vino, brodo, latte) e chiudete senza la guarnizione, che in forno si brucerebbe. Usato invece senza il coperchio, il vasetto sostituisce pirofile e stampini: sarà utile per conservare le preparazioni. In forno i vasetti si arroventano: manovrateli con i guanti.



## VITELLONE SOTT'OLIO Per 2 vasetti da 370 ml (4 persone)

500 g fesa di vitellone o polpa di reale in pezzi da 60 g cad. - 100 g vino bianco secco - 2 foglie di alloro  
2 rametti di timo - olio extravergine di oliva - pepe

Distribuite nei vasetti la carne, qualche grano di pepe, l'alloro, il timo e il vino. Chiudete senza la guarnizione e infornate a 130-140 °C per 2 ore e 30'; sfornate, fate intiepidire i vasetti, poi apriteli. Sgocciolate tutto il liquido, rinvasate la carne in vasetti più piccoli, pressandola e unendo via via qualche cucchiaino di olio fino a coprirla a filo; mettetela in frigo per 24 ore. Consumate la carne a temperatura ambiente o intiepidite i vasetti a bagnomaria. Salate solo al momento.



## DOLCE SOFFICE ALL'ARANCIA Per 4 vasetti da 290 ml

150 g zucchero - 150 g farina - 100 g yogurt  
80 g burro più un po' - 5 g lievito in polvere per dolci  
2 uova - 1/2 baccello di vaniglia - arancia

Montate le uova con 120 g di zucchero per 5', unite la scorza grattugiata di mezza arancia e i semi raschiati dal baccello di vaniglia; incorporate lo yogurt, il burro fuso e, infine, la farina e il lievito setacciati. Distribuite nei vasetti imburattati, riempiendoli non oltre metà; completate con pezzetti di arancia pelata a vivo, spolverizzate con lo zucchero rimasto e infornate senza coperchio a 150 °C per 40'. Sfornate e chiudete subito i vasetti, così il dolce si mantiene morbido. Si conserva fuori del frigo per 2-3 giorni.



Utilizzate sempre contenitori specifici per la vasocottura o per le conserve, in VETRO RESISTENTE alle alte temperature.



## 2 IN FORNO A BAGNOMARIA

Ottimo compromesso tra il forno "a secco" e il bagnomaria sul fornello, questo sistema si presta a cibi che richiedono temperature non troppo aggressive, come il pesce e le verdure fibrose e sode. Stendete in una teglia un doppio strato di carta da cucina (eviterà che i vasetti traballino in cottura); accomodatevi i vasetti, chiusi senza la guarnizione, e versate acqua già bollente in modo che risultino immersi di 4 cm.



Maggiorana

Baccalà

### BACCALÀ MEDITERRANEO

Per 4 vasetti da 290 ml

400 g 12 trancetti di polpa pulita di baccalà dissalato  
200 g peperone giallo – 10-12 pomodorini ciliegia  
20 capperi dissalati – 20 olive taggiasche snocciolate  
4 rametti di maggiorana – olio extravergine – sale – pepe

Tagliate il peperone in quadretti e rosolateli in padella con 2-3 cucchiaini di olio, sale e pepe per 5'. Distribuite nei vasetti i peperoni, i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi, il baccalà, la maggiorana; condite ogni vasetto con un cucchiaino di olio, sale (assaggiate il baccalà per verificarne la sapidità) e pepe; chiudete i vasetti e infornateli a 130 °C, nel forno statico, a bagnomaria; sfornateli dopo 10-15', secondo il grado di cottura desiderato. Se preparate i vasetti alla mattina per cuocerli alla sera, teneteli poi in forno 5' di più, visto che li avrete infornati appena tolti dal frigo.



Spicchi di carciofi

### CONTORNO DI CARCIOFI

Per 4 vasetti da 370 ml

8 carciofi – olio extravergine di oliva  
sale – pepe – timo – limone

Mondate i carciofi tenendo un pezzetto di gambo e tagliateli in 4-6 spicchi ciascuno, tuffandoli via via in acqua acidulata con poco succo di limone per non farli annerire. Distribuite in ciascun vasetto gli spicchi di 2 carciofi, 2-3 cucchiaini di olio, sale, pepe e timo; chiudete i vasetti con il coperchio, accomodatevi in una teglia, in 2 dita di acqua bollente. Infornate nel forno statico a 130-140 °C per 1 ora circa.

Una volta cotti, i vasetti si conservano in frigorifero per 2 giorni.

Guarnizione di gomma

Ganci per sigillare

Vetro pirofilo

COTTO



### GIOCARE D'ANTICIPO

**G**li ingredienti si possono mettere nel vasetto al mattino e cuocere alla sera; oppure il vasetto si cuoce e poi si conserva in frigo per il giorno dopo, pronto da servire, a temperatura ambiente o appena scaldato in forno. Per prolungare la durata di certe preparazioni, è possibile conservarle sottovuoto: si cuociono nel vasetto aperto, che va chiuso subito dopo la cottura, caldissimo, per creare il vuoto.





# 3 A BAGNOMARIA SUL FUOCO

Tra i tre sistemi, è quello più gentile, con effetti simili alla cottura a vapore. Si presta quindi a cibi delicati come le uova, gli ortaggi più teneri e la frutta. Rispetto al forno, consente un controllo costante del grado di cottura, utile specie per le uova. Per evitare che i vasetti si muovano nella casseruola durante il bollore, ponete sul fondo una griglietta rialzata o un doppio strato di carta da cucina.



Coperchio



Asparagi

Uovo

## PANZANELLA CON UOVO E ASPARAGI

Per 4 vasetti da 290 ml

800 g asparagi (2 mazzi) – 4 uova – 50 g pane di grano duro a cubetti – olio extravergine di oliva – sale

Mondate gli asparagi, tagliando le punte a 3-4 cm. Tagliate a rondelle i fusti. Sbollentate in acqua salata le punte per 3'; unite le rondelle e scolate tutto dopo 1'; fate raffreddare in acqua ghiacciata. Tostate il pane in padella in un velo di olio senza farlo asciugare. Distribuite nei vasetti il pane, le rondelle di asparago, poi le punte, in piedi; condite con sale e mezzo cucchiaino di olio; rompete un uovo in ciascun vasetto, chiudete con il coperchio, immergete in una casseruola sul fuoco con acqua al fremito; il livello dell'acqua deve superare di poco quello dell'uovo nel vasetto. Cuocete per 15' circa: il tuorlo dovrà rimanere morbido.



Ananas

CRUDO

## ANANAS ALLE SPEZIE

Per 4 vasetti da 290 ml

500 g ananas pulito – 40 g zenzero fresco – 40 g miele pepe di Sichuan (in alternativa pepe nero)

Pelate e grattugiate lo zenzero ricavando 10 g di succo; mescolatelo molto bene con il miele. Distribuite nei vasetti l'ananas tagliato a cubetti, il condimento allo zenzero e aggiungete in ciascuno 4 grani di pepe di Sichuan o altre spezie a piacere. Sigillate i vasetti e cuoceteli in casseruola in acqua bollente in modo che risultino immersi per 2/3 dell'altezza; scolateli dopo una decina di minuti, lasciate intiepidire. Servite accompagnando a piacere con gelato.

### BONTÀ E SALUTE SOTTOVETRO

**I**l vasetto consente di cuocere il cibo a bassa temperatura e quindi di conservarne inalterate le qualità, impedendo la dispersione dei sali minerali e delle vitamine, che rimangono "imprigionati" sotto vetro, e favorendo la concentrazione di aromi e sapori. Tutto con la massima igiene.

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 gennaio**

### LO STILE IN TAVOLA

Vasi per vasocottura MCM Emballages.



COTTO





1 BASE CLASSICA  
PER 4 NUOVE RICETTESFORNIAMO  
la FOCACCIA

Semplice come il pane, più appetitosa del pane. Solo farina, acqua, lievito e olio extravergine. Tutto sta in un'attenta **LIEVITAZIONE** e nella qualità degli ingredienti

RICETTE WALTER PEDRAZZI  
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA

**OLIO DI OLIVA**  
Aggiunge all'impasto  
valore nutritivo  
e profumo intenso.

**SALE**

Messo a contatto  
diretto con il lievito,  
ne inibisce l'azione.

Per questo va  
aggiunto all'impasto  
in un secondo tempo.

**LIEVITO MADRE  
IN POLVERE**  
Ottima alternativa  
al lievito di birra, per una  
fragranza più ricca.  
Dosi: 25-35 g per 500 g  
di farina.

**LIEVITO DI BIRRA**  
Per agire bene deve essere  
freschissimo, cioè asciutto,  
friabile e fragrante.  
Se ha la consistenza della  
plastilina, non è buono.

**BUONO A SAPERSI****LA FORZA DELLA FARINA**

È data dal contenuto di proteine e si indica con la lettera W seguita da un numero, riportati su alcune farine, in vendita anche al supermercato. Più alto è il numero, più la farina è forte, cioè resistente a lievitazioni lunghe e adatta a impasti arricchiti con uova, burro, zucchero...

**L'ACQUA** La quantità da unire nell'impasto varia secondo la capacità di assorbimento di ciascuna farina: si va da 250 g a 300 g circa per 500 g di farina. Per una lievitazione ottimale la temperatura dell'acqua deve essere compresa tra 30 e 40 °C.

**LE DOSI** Per una pizza Margherita servono in media 180-250 g di pasta.

**Focaccia****RICETTA BASE**

L'impasto è ben lievitato quando il suo volume risulta raddoppiato; se **lievita troppo a lungo**, si affloscia in cottura, inoltre i lieviti producono aromi poco gradevoli. Per favorire la lievitazione, si può usare il **malto**, uno zucchero derivato dal grano che sviluppa aromi più armonici rispetto ad altri zuccheri.

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**

500 g farina 00 W 270 più un po'  
30 g olio extravergine di oliva più un po'  
20 g lievito di birra fresco  
16 g sale fino - 5 g malto diastatico

**1-2-3-4-5 VERSATE** in una ciotola la farina, il lievito sbriciolato, il malto, l'olio e 300 g di acqua; lavorate ottenendo un impasto grezzo,

quindi unite 12 g di sale. Impastate ancora fino ad avere un panetto liscio e omogeneo.

**6-7 TRASFERITELO** in una ciotola unta di olio; ungete la superficie della pasta, coprite con la pellicola e fate lievitare a 28 °C per 1 ora e 30' circa.

**8-9 RIBALTATE** l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata; schiacciatelo brevemente per "sgonfiarlo" e allargatelo nella dimensione della teglia livellandolo.

**10-11-12 PIEGATELO** in tre e trasferitelo nella teglia unta; spennellatelo con un'emulsione preparata frullando 30 g di olio con 7 g di acqua e 4 g di sale; bucherellatelo con le dita. Lasciate lievitare finché non raddoppia di volume, per circa 30'. Infornate poi a 190 °C nel forno ventilato per 12-15'. Per evitare la formazione di una crosta troppo consistente, ponete una teglietta con acqua bollente sul fondo del forno per i primi 2' di cottura. Sforinate la focaccia e irroratela subito con l'emulsione.







## 1 Sottile ripiena

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 15' più 2 ore di lievitazione

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

500 g farina 00 W 270 più un po'

300 g zucchine

150 g ricotta

150 g stracchino

30 g pinoli

6 g lievito di birra fresco

olio extravergine di oliva

aglio - sale - pepe - basilico

**COMINCIATE** a impastare la farina con 6 g di lievito di birra sbriciolato, 300 g di acqua e 15 g di olio; quando l'impasto sarà amalgamato ma ancora grezzo, aggiungete 12 g di sale e lavorate molto bene la pasta fino a renderla perfettamente elastica. Ponetela in una ciotola infarinata, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per 1 ora e 15', quindi reimpastatela brevemente per dare forza all'impasto, coprite di nuovo con la pellicola e lasciate lievitare ancora per altri 40-45'.

**TAGLIATE** le zucchine a rondelle sottili e rosolatele in padella con un velo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia schiacciato.

**LAVORATE** la ricotta con lo stracchino, 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.

**DIVIDETE** la pasta in due parti (60% e 40%). Stendetele con il matterello sul piano infarinato ottenendo due sfoglie sottili; ponete la più grande in una teglia unta di olio facendola debordare.

**DISTRIBUITE** sulla pasta il formaggio a cucchiaiate, allargandole appena appena, completate con le zucchine, i pinoli tostiti e numerose foglie di basilico; coprite con l'altra sfoglia, rimboccatevi sopra il bordo della sfoglia inferiore, sigillatelo, spennellate di olio e infornate a 200 °C nel forno ventilato per 25' circa.





## 2 Con impasto ricco alle patate

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 2 ore di lievitazione  
Vegetariana

### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

500 g farina 00 W 270  
350 g cipolle dorate  
250 g patata lessata fredda  
50 g semola rimacinata di grano duro  
20 g lievito di birra fresco  
pomodorini ciliegia  
olio extravergine di oliva  
olive nere  
sale

**UNITE** In una ciotola 250 g di farina e 20 g di lievito di birra sbriciolato, 250 g di acqua e amalgamate bene per ottenere un composto cremoso piuttosto fluido, il **poolish**; copritelo con la pellicola e lasciatelo riposare per 90'.

**FULITE** le cipolle, affettatele e brasatele in un velo di olio con poca acqua e sale; lasciate evaporare l'acqua e continuate a cuocerle finché non diventano dorate. **PELATE** la patata e schiacciatela con lo schiacciap patate.

**COMINCIATE** a impastare il resto della farina e 50 g di semola con la patata schiacciata e il **poolish**, quindi aggiungete 10 g di sale e lavorate ancora finché la pasta non sarà liscia; dividetela

poi in porzioni da 80 g ciascuna. Modellatele a palla, allargatele in dischi (ø 12 cm), tenendo il cornicione (bordo) più grosso; accomodatele in tegliette dello stesso diametro unte di olio; guarnitele con la cipolla, 3 mezzi pomodorini, un pezzetto di oliva nera al centro, irroratele con un filo di olio e lasciatele lievitare finché l'impasto non avrà colmato le tegliette. **INFORMATE** infine nel forno ventilato a 185 °C per 25' circa.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, per la potenza dei forni domestici, la cottura ideale, con il migliore rapporto tra crosta e mollica, si ottiene con focacce di piccole dimensioni.





### 3 Integrale

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50 minuti più 2 ore di lievitazione

**INGREDIENTI PER 8 PERSONE**

500 g farina integrale di grano  
tenero più un po'  
35 g lievito madre essiccato in polvere  
30 g olio extravergine di oliva più un po'  
12 g sale fino  
prosciutto crudo - rosmarino

**VERSATE** nell'impastatrice la farina,  
35 g di lievito madre essiccato in  
polvere, 30 g di olio e 300 g di acqua;  
amalgamate gli ingredienti, quindi

unite 12 g di sale e lavorate ancora per distribuirlo omogeneamente nell'impasto. **PONETE** poi la pasta in una ciotola unta, ungetela in superficie, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per 45'. **DIVIDETE**LA quindi in quattro pezzi; lavorateli brevemente modellandoli a forma di palla, accomodateli su un vassoio, copriteli con la pellicola e lasciateli lievitare per 30' circa. **RIBALTATE** le palle sul piano infarinato, allungatele con delicatezza, arrotolatele sul lato lungo e schiacciatele, lavorando brevemente, soprattutto al centro: date una forma lunga e appiattita tipo ciabatta,

lasciando i bordi più gonfi; distribuite le ciabatte in teglie foderate di carta da forno, unta di olio e cosparsa con poco rosmarino tritato, spennellatele con un'emulsione di olio, acqua e sale e lasciatele lievitare per circa 45' per fare raddoppiare il volume. **INFORNATELE** infine nel forno ventilato a 190-200 °C per 25' circa. **SFORNATELE**, lasciatele intiepidire e poi farcite con prosciutto crudo o altri salumi.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la farina integrale ha un alto contenuto di proteine e perciò dà ottimi risultati nella lievitazione di pani, pizze e focacce.



## 4 Soffice e dolce

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 45 minuti più 4 ore di lievitazione  
Vegetariana

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g farina 00 W 360

50 g burro più un po'

20 g lievito madre essiccato in polvere  
3 tuorli

zucchero di canna semolato

cannella in polvere o semi di anice

vaniglia - sale

**UNITE** in una ciotola 250 g di farina e 20 g di lievito madre essiccato in polvere, poi aggiungete 250 g di acqua; amalgamate ottenendo un composto

cremoso, detto *poolish*; sigillatelo con la pellicola e lasciatelo riposare per 2 ore circa.

**VERSATE** la farina rimasta nell'impastatrice, unite il *poolish* ormai pronto, i 3 tuorli e il burro morbido; quando i tuorli risulteranno amalgamati, aggiungete 60 g di zucchero di canna, un pizzico di cannella o pochi semi di anice pestati, i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia e un pizzico di sale; impastate fino a ottenere un impasto liscio.

**COPRITELO** con la pellicola e lasciatelo lievitare finché il volume non sarà raddoppiato: ci vorranno circa 90'.

**DIVIDETE** l'impasto lievitato in due parti, sgonfiatele senza lavorarle

e allargatele con delicatezza: si otterrà una consistenza molto soffice.

**TRASFERITE** le focacce su due teglie foderate di carta da forno unta di burro fuso. Spennellatele con burro fuso e lasciatele riposare per 20', quindi incidetele con tagli trasversali, spolverizzatele con zucchero di canna e infornatele a 200 °C nel forno ventilato per 10-12'.

**LA SIGNORELLA OLGA** dice che, per ottenere una consistenza più compatta, anziché limitarvi a sgonfiare la pasta dovete lavorarla brevemente per ridarle forza; quindi stendetela nella teglia, incidetela, spennellatela di burro, cospargetela di zucchero e infornatela direttamente.



→ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il 14 gennaio



### LO STILE IN TAVOLA

Ciotole di vetro  
Bormioli Rocco, spianatoia  
e pennello Tescoma.

Ringraziamo Molino Grassi  
per le farine fornite per questo servizio.



# Rapidamente buoni

Semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da vedere.  
Con ingredienti facili da trovare. Pronti in tavola da 10 a 30 minuti



**10**  
MINUTI

## 1 Cavolo in agro con prosciutto croccante

**TEMPO** 10 minuti  
Senza glutine

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

400 g cavolo cappuccio a filetti già pronto  
150 g prosciutto crudo dolce  
6 cucchiaini di aceto bianco  
sale - alloro - maggiorana

**PONETE** il cavolo in una capiente ciotola di materiale resistente al calore.

**SCALDATE** l'aceto con un pizzico di sale

e 2 foglie di alloro. Al bollore versatelo sul cavolo, coprite subito con la pellicola e lasciate marinare per circa 5'. **TAGLIUZZATE** il prosciutto crudo e saltatelo in padella a fuoco vivace per 3', fino a che non sarà croccante. Quindi sfumatelo con 2 cucchiaini della marinata del cavolo. **SCOLATE** il cavolo dalla marinata e servitelo con il prosciutto e foglioline di maggiorana.

RICETTE SERGIO BARZETTI  
TESTI AMBRA GIOVANOLI  
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA



## 2 Carpaccio con salsa al sedano

**TEMPO** 10 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g carpaccio di bovino adulto
- 230 g 2 gambi di sedano con le foglie
- 50 g pane
- 50 g mela mondata
- 25 g foglie di sedano
- 1/2 acciuga sott'olio

olio extravergine di oliva – sale  
limone – aceto di mele

**MONDATE** il sedano tenendo da parte le foglie; tagliate i gambi a listarelle sottili (julienne), poi tuffatele in acqua ghiacciata per renderle croccanti.

**FRULLATE** il pane, tagliato a tocchetti, con 25-30 g di foglie di sedano, 3 cucchiaini di aceto di mele, l'acciuga, la mela mondata, il succo di 1/2 limone, 4 cucchiaini di olio e un pizzico di sale e frullate con il frullatore a immersione per circa 2', ottenendo una salsa cremosa; se serve, ammorbiditela con 2 cucchiaini di acqua fredda.

**DISTRIBUITE** nei piatti il carpaccio, completate con il sedano, ben sgocciolato, e guarnite con la salsa.

**LA SIGNORA OLGA** dice che per avere un piatto senza glutine potete eliminare il pane dalla salsa al sedano.

## 3 Insalata di banane e piselli con yogurt al miele

**TEMPO** 15 minuti

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g piselli sbollentati
- 170 g yogurt greco
- 50 g miele di arancio
- 2 arance rosse – 2 banane – limone

**SBUCCIATE** le banane e tagliatele a rondelle, accomodatele in una ciotola, unitevi il succo di 1/2 limone, i piselli e mescolate.

**PELATE** a vivo le arance e riducetele a spicchi.

**MESCOLATE** in una ciotola lo yogurt e il miele e aromatizzate con scorza di arancia.

**COMPLETATE** le banane e i piselli con gli spicchi di arancia e servite con lo yogurt.



**15**  
MINUTI





20  
MINUTI

## 4 Cubo di riso con uovo barzotto

**TEMPO** 20 minuti

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

300 g riso Basmati  
180 g erbe o spinaci  
50 g mandorle con la pelle  
4 uova

alloro

olio extravergine di oliva - sale

**BOLLITE** abbondante acqua salata con una foglia di alloro e cuocete il riso per circa 11'.

**PONETE** a bollire in un'altra casseruola le uova per circa 5-6' (dopo 6' il tuorlo risulterà ancora tenero; se lo preferite più sodo, potete prolungare la cottura di 1').

**SCOLATE** le uova, fatele intiepidire, poi sgusciatele delicatamente.

**LAVATE** le erbe e tritate grossolanamente le mandorle. In una padella scaldate 2 cucchiaini di olio e tostate le mandorle per 1', quindi unite le erbe e saltatele per qualche secondo, giusto il tempo di scaldarle senza appassirle.

**SCOLATE** anche il riso e conditelo con un cucchiaino di olio. Distribuite nei piatti la verdura, appoggiate al centro un tagliapasta quadrato (il nostro è di 6 cm) e versate all'interno una porzione di riso per dargli una forma cubica. Ripetete l'operazione per tutti i piatti. Infine servite accompagnando con l'uovo tagliato a metà.



20  
MINUTI

## 5 Trota ai cereali e verdure al limone

**TEMPO** 20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

4 filetti di trota salmonata da 125 g cad.  
2 finocchi - 1 carota  
1 cucchiaino di senape

focchi di mais

limone - sale

olio extravergine di oliva - pepe bianco

**SBRICIOATE** in una ciotola qualche manciata di focchi di mais.

**TAGLIATE** ogni filetto di trota in 3 porzioni, appoggiatele sul lato della pelle in una teglia rivestita di carta da forno, ricoprite ogni trancio con il mais sbriciolato, un pizzico di sale e un filo di olio e infornate nel forno ventilato a 180 °C per 10-12'.



**MONDATE** i finocchi e la carota e riduceteli a cubetti di circa 1 cm.

**EMULSIONATE** 40 g di olio con il succo di un limone, la senape, un pizzico di sale e pepe bianco. Mescolate ottenendo una vinaigrette e usatela per condire le verdure. Sfornate i filetti di pesce e serviteli con le verdure alla vinaigrette.

## 6 Fantasia di frutta con sciroppo alla menta

**TEMPO** 20 minuti

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

200 g papaya

200 g mango

150 g zucchero

1 mela

1 pera

menta

**SCIIOGLIETE** lo zucchero in 150 g di acqua, poi scaldate lo sciroppo e fatelo bollire per 4'. Spegnete il fuoco, unite allo sciroppo 2 rametti di menta (oppure, se preferite, di rosmarino) e lasciatelo in infusione per 7-8'.

**MONDATE** la papaya, il mango, la mela e la pera e affettate tutto molto sottilmente con un coltello affilato o, meglio ancora, con la mandolina.

**DISPONETE** la frutta in modo fantasioso su un vassoio e cospargetela con lo sciroppo alla menta.



20  
MINUTI

### AL BICCHIERE

**P**er la cucina di marzo, quattro vini che superano di slancio i rigori della stagione fredda, aprendo la strada ai profumi di primavera. Con grande qualità a prezzi ragionevoli.

**BIANCO** Colline Lucchesi Vermentino "Le Calocchie" 2013 di Camiliano. Clima e suolo della Lucchesia trovano espressione nella mineralità fresca, quasi salata, di questo vino vivo e fiero. Con minestre e paste e con la cucina di mare (ricette 4, 5, 7, 8). 10 euro.

**ROSATO** Lambrusco dell'Emilia "Rosa dei Venti" 2013 di Denny Bini Podere Cipolla. Rivitalizza e sorprende questo rosato frizzante, e biodinamico, briosa delizia per l'aperitivo e per iniziare il pasto con simpatia (ricette 4, 9). 9 euro.

**ROSSO** Monferrato Dolcetto "Aur-oura" 2013 di Rocco di Carpeneto. Un Dolcetto artigianale fatto dal sole e dalla terra del Monferrato. Fresco e succoso, sa di piccoli frutti rossi, di erbe fresche ed è dinamico e di buon corpo. (ricetta 2). 10 euro.

**DOLCE** Puglia Primitivo Dolce "Maccone" di Angiuli Donato. Da Gioia del Colle, un Primitivo dolce naturale con aromi di mandorle e fichi secchi. Caldo e rinfrancante, è ottimo con cioccolato e dolci secchi oppure da solo, a fine pasto. 12 euro.

**Scelti per voi** da Gianluca Ladu [www.vinoir.com](http://www.vinoir.com)



**25**  
MINUTI

## 7 Spinaci, ceci e uova strapazzate

**TEMPO** 25 minuti

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

400 g patate

240 g ceci in scatola sgocciolati

80 g spinaci novelli freschi

2 uova

latte – erba cipollina – burro – aceto  
olio extravergine di oliva – pepe – sale

**MONDATE** le patate e tagliatele a tocchetti; cuocetele nel forno a microonde: rivestite un'apposita teglia di carta da forno, versatevi le patate, copritele con altra carta da forno, poi avvolgete nella pellicola, che così non verrà a contatto con l'alimento. Bucherellate la pellicola e infornate nel forno a microonde alla massima potenza per 6'. In alternativa, lessatele per 7-8' in acqua salata con un cucchiaino di aceto bianco, che le manterrà compatte.

**SCIACQUATE** i ceci. Lavate gli spinaci.

**SFORNATE** le patate e lasciatele intiepidire senza scoprirle.

**SBATTETE** le uova in una ciotola con un pizzico di sale, pepe e 2 cucchiaini di latte.

**SCALDATE** una noce di burro in una casseruola, unite erba cipollina tritata a piacere e poi le uova; strapazzatele per un paio di minuti mescolando costantemente. Appena saranno rapprese, toglietele dal fuoco per evitare che si asciugino.

**RIUNITE** in una ciotola gli spinaci, le patate e i ceci, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e completate con le uova strapazzate.

## 8 Trofie con crema di tonno e avocado

**TEMPO** 25 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

500 g trofie fresche

100 g robiola

100 g tonno al naturale sgocciolato

2 zucchine

1 avocado maturo

limone – alloro – sale

**PONETE** a bollire abbondante acqua salata con 2 foglie di alloro e la scorza di 1/4 di limone. Al bollore tuffatevi le zucchine, dopo 1' unite le trofie e cuocete per altri 6-7'.

**MONDATE** l'avocado e frullatene metà con

**25**  
MINUTI





**30**  
MINUTI

il tonno, la robiola, il succo di 1/2 limone, la scorza grattugiata di 1/4 di limone e un pizzico di sale, ottenendo una crema.

**LAVATE** le zucchine e riducetele a cubetti.

**TAGLIATE** a cubetti l'avocado rimasto.

**SCOLATE** le trofie e le zucchine e conditele con la crema di tonno e i cubetti di avocado.

## 9 Rotolini di brisée alla ricotta e olive

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 ROTOLINI

230 g 1 rotolo di pasta brisée

200 g ricotta ovina o vaccina soda

80 g insalata tipo misticanza

olive nere snocciolate – maggiorana

olio extravergine di oliva – sale

**TAGLIUZZATE** 12 olive, amalgamate in una ciotola con la ricotta, un pizzico di sale e foglie di maggiorana, formando un ripieno.

**RITAGLIATE** la pasta brisée in 6 rettangoli di circa 10x12 cm, ponete al centro un cucchiaino di ripieno e spennellate i bordi con acqua. Rimboccate verso il centro i lembi del lato corto, fate lo stesso con i lati lunghi e arrotolate poi i rettangoli.

**SPENNELATE** con acqua e fate delle piccole incisioni sulla superficie dei rotolini.

**ACCOMODATELI** su una teglia rivestita di carta da forno e infornate nel forno ventilato a 180 °C per 20' circa. Serviteli con la misticanza condita con un filo di olio.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **19 gennaio**

### SCELTI PER VOI

#### STILE IN TAVOLA

**T**erracotta smaltata per effetti di rustica raffinatezza.

**Nel piatti** di lavorazione artigianale si alternano bianco e celeste, ripresi in freschi **tovaglioli** di gusto campagnolo.

#### PROVATI E APPROVATI

**D**al supermercato tre scelte per la massima praticità in cucina.

**Il tonno al naturale** Rio Mare è una base delicata e leggera per sughi e creme. I contorni guadagnano tocchi di colore con le nuove **insalate** Le Stellate di Dimmidisi. Versatile e comoda la **brisée** di Buitoni per preparazioni salate e dolci.

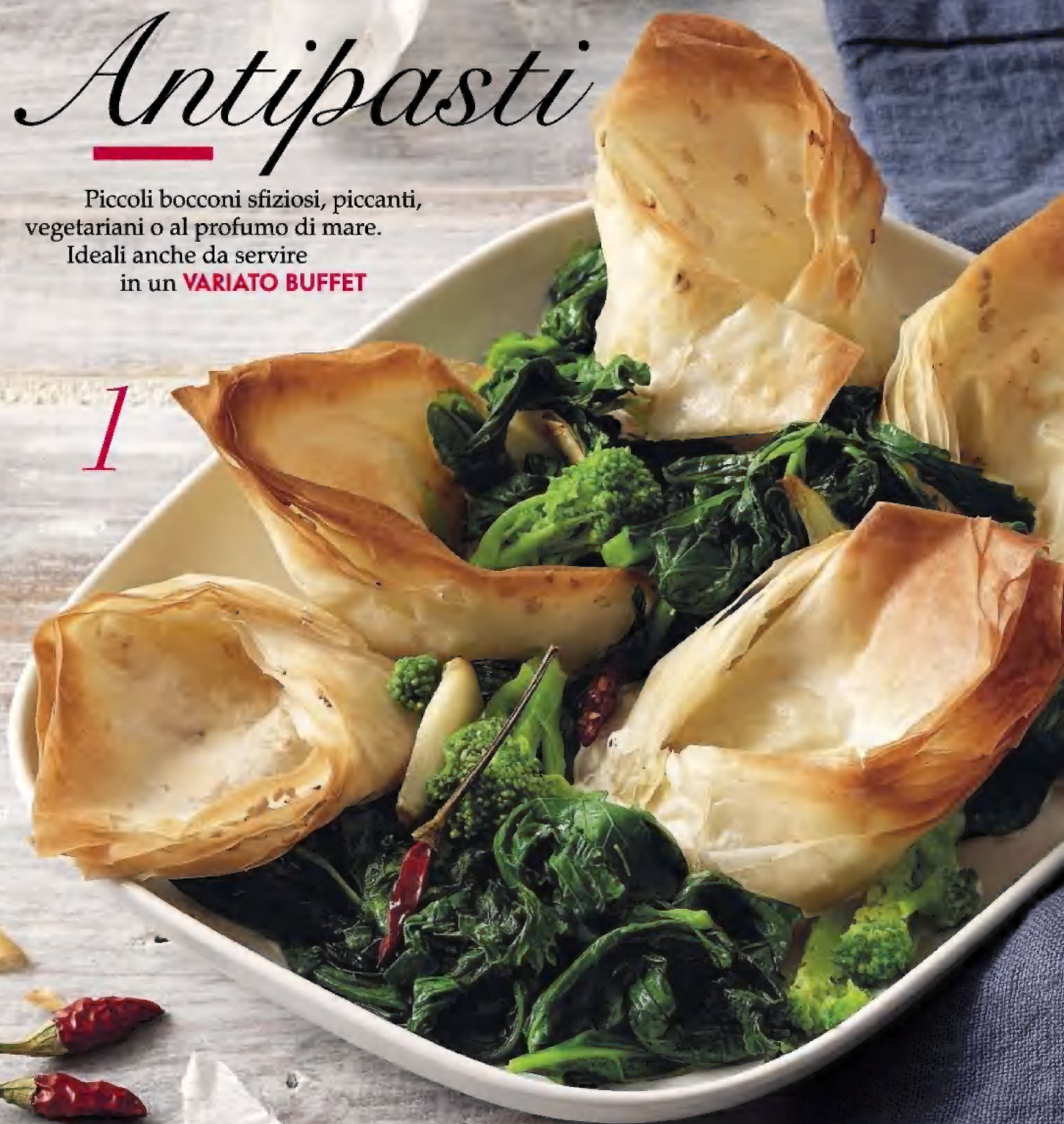


# Antipasti

Piccoli bocconi sfiziosi, piccanti,  
vegetariani o al profumo di mare.

Ideali anche da servire  
in un **VARIATO BUFFET**

1



RICETTE GIOVANNI ROTA  
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI ANGELA ODONE  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA





# 1 “Ravioli” di pasta fillo con provolone e cime di rapa

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50 minuti

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g cime di rapa mondate

200 g provolone dolce

1 confezione di pasta fillo

aglio - sesamo

peperoncino fresco

olio extravergine di oliva

sale

**SBOLLENTATE** le cime di rapa in acqua salata per 2' da quando riprende il bollore.

**SCOLATELE** e immergetele in acqua fredda salata per pochi minuti, poi sgocciolatele e strizzatele delicatamente.

**INSAPORITE** le cime di rapa in una padella con uno spicchio di aglio con la buccia, un filo di olio e un peperoncino aperto a libro per 1-2' sulla fiamma vivace. Spegnete e tenete in caldo.

**RIDUCETE** il provolone in dadini di piccole dimensioni.

**APRITE** la confezione di pasta fillo e srotolatela con attenzione.

**SPENNELLATE** il primo foglio di acqua, spolverizzatelo di sesamo e accomodatevi sopra un secondo foglio facendolo aderire perfettamente.

**RITAGLIATE** dal foglio 6 quadrati di circa 10 cm di lato. Disponete al centro di ogni quadrato un cucchiaino di provolone, spennellate i bordi con poca acqua, chiudete a triangolo e infine date la forma di un grosso raviolo unendo le due estremità della base del triangolo. Se fosse necessario, inumiditele ancora un poco.

**RIPETETE** le operazioni per preparare un altro foglio di pasta fillo così da ottenere ancora 6 ravioli farciti. Non è conveniente preparare subito tutti i fogli, perché la pasta fillo si asciuga rapidamente e rischia di rompersi.

**DISPONETE** i ravioli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 200 °C per 6'.

**SFORNATELI** e serviteli con le cime di rapa.

**VINO** bianco giovane, secco, armonico, fragrante.

• Bianco di Custoza

• Colli del Trasimeno Bianco

• Lizzano Bianco

## LO STILE INTAVOLA

Piatto rettangolare bianco Alessi, piatto rettangolare decorato Wald, ciotolina Potomak Studio, tovaglioli La Fabbrica del Lino; pennello Tescoma, ciotole di vetro Bormioli Rocco.

## SCUOLA DI CUCINA

### LA PASTA FILLO

D i origine greca, è simile alla pasta sfoglia. Si compone di fogli sottilissimi fatti di farina, acqua, olio di oliva, poco succo di limone o aceto. Cuoce molto rapidamente diventando croccante. Il sapore neutro la rende perfetta per preparazioni dolci e salate.

**a** Srotolate la pasta fillo: otterrete un rettangolo di fogli di pasta sovrapposti.

**b** Disponetene uno sul piano di lavoro e spennellatelo scegliendo tra acqua, olio, burro fuso o uovo sbattuto.

**c** Potete aromatizzare ogni strato spolverizzandolo di semi di sesamo, grana grattugiato o erbe aromatiche tritate finemente, poi distendetevi sopra un altro foglio in modo che coincida e fatelo aderire bene.

**d** Potete dare alla pasta fillo la forma che preferite, anche creare dei cestini: ritagliate i fogli di pasta in quadrati di 10-12 cm di lato, disponete un quadrato sopra uno stampino da forno capovolto, unto di burro o di olio; sovrapponetevi un altro quadrato, disposto leggermente sfalsato, e così via a seconda dello spessore di pasta che desiderate ottenere. Coprite con un altro stampino della stessa dimensione e infornate a 200 °C per 5-7'. Sforinate, fate raffreddare poi sformate.







## 2 Pancake verdi con speck e miele di castagno

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35' più 30' di riposo

### INGREDIENTI PER 10 PEZZI

250 g farina

80 g latte

8 g lievito in polvere per torte salate

10 fette sottili di speck

3 zucchine di media dimensione

2 uova

miele di castagno

yogurt greco - erba cipollina

olio di arachide

olio extravergine di oliva - sale

**RICAVATE** da 2 zucchine circa 100 g di parte verde. Sbollentatela per 1-2' in acqua bollente salata. Scolatela, strizzatela e frullatela in crema con il frullatore a immersione.

**GRATTUGIATE** grossolanamente la terza zucchina.

**MESCOLATE** la farina con le uova, il latte, il lievito, 20 g di olio extravergine, la zucchina grattugiata, la crema di zucchina e un pizzico di sale: dovrete ottenere un composto omogeneo ma non troppo liscio. Sigillate la ciotola con la pellicola e fate riposare in frigorifero per 30'.

**CUOCETE** il composto in una padella rovente, velata di olio di arachide, distribuendolo a cucchiainate. Dopo 3' girate i piccoli pancake e cuoceteli per altri 2', poi toglieteli dal fuoco e accomodateli

su un piatto. Dovrete ottenerne una decina.

**CONDITE** lo yogurt greco con un pizzico di sale, un ciuffo di erba cipollina tagliata a piccoli rocchetti e, a piacere, con una macinata di pepe.

**DISTRIBUITE** su ogni pancake una fetta di speck, completate con lo yogurt greco, un filo di miele di castagno e poca erba cipollina. Servite subito.

**VINO** rosato secco, di buona acidità.

• Garda Colli Mantovani Charetto

• Colli Amerini Rosato

• Scavigna Rosato

**BIRRA** chiara, non troppo amara, con aromi e sapore tenui, mediamente frizzante.

• Lager



### 3 Insalata con gamberi croccanti

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

100 g misticanza

12 gamberi

4 fette di pancetta tesa

vino bianco secco - aglio

limone - timo

amaranto soffiato o farina di mais

olio extravergine di oliva - sale - pepe

**SGUSCIATE** i gamberi, private le code del budellino nero; conservate i gusci e le teste.

**DISPONETE** le code su un vassoio, cospargetele con scorza grattugiata di limone, qualche fogliolina di timo,

olio e pepe. Copritele con la pellicola e lasciatele marinare per 30'.

**RACCOGLIETE** le teste e i gusci in una casseruola con 3 cucchiaini di olio, uno spicchio di aglio e fateli rosolare per 3', poi sfumate con mezzo bicchiere di vino, bagnate con 300 g di acqua calda e cuocete per 30'.

Spegnete, filtrate e infine emulsionate il liquido ottenuto con un cucchiaino di olio unendolo a filo e un pizzico di sale.

**DISTRIBUITE** 5 cucchiaini di amaranto soffiato su una placca foderata di carta da forno e tostatelo a 170 °C per 5'. Sfornatelo e usatelo per "impanare" i gamberi.

**DISTENDETE** le fette di pancetta su una placca foderata di carta da forno, copritele con altra carta da forno in modo che non si arriccino e infornatele a 170 °C il tempo necessario a renderle croccanti. Sfornatele e sbriciolatele.

**ROSOLATE** i gamberi in una padella rovente velata di olio per 1-2' per lato.

**DISTRIBUITE** la misticanza nei piatti, unite i gamberi e la pancetta. Condite con l'emulsione e completate a piacere con fettine di mela disidratata.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'amaranto, anche se sembra un cereale, in realtà non lo è perché appartiene alla famiglia delle Amarantacee. È ricco di proteine e fibre e ha un sapore vagamente dolce, con note di nocciola e, inoltre, non contiene glutine. Si trova in vendita nei negozi di prodotti biologici. Il risultato è altrettanto valido usando la farina di mais.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Corti Benedettine del Padovano Pinot bianco
- Val di Cornia Ansonica
- Salice Salentino Bianco







## 4 Tortine con stracchino e agretti

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50' più 1 ora di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g farina  
250 g stracchino  
200 g agretti lessati  
150 g burro morbido  
100 g grana grattugiato  
50 g latte

1 uovo - 1 cipolla media - limone  
olio extravergine di oliva - sale - pepe

**IMPASTATE** la farina con il burro, 80 g di grana e un pizzico di sale, ottenendo dei bricioloni; unite l'uovo e proseguite a impastare fino a formare un panetto. Avvolgetelo nella carta da forno, poi nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per 1 ora.

**AMALGAMATE** lo stracchino con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, la scorza grattugiata di un limone e il latte, fino a ottenere un composto cremoso.

**SBUCCIATE** la cipolla e affettatela sottilmente. Sminuzzate gli agretti.

**FATE** imbiondire la cipolla in una padella velata di olio per 1-2', poi unite gli agretti, saltateli per 1-2', salateli, quindi spegnete. Completate con 20 g di grana.

**STENDETE** la pasta a 3 mm di spessore e usatela per foderare 8 stampini (ø 8 cm, h 2 cm). Bucherellate il fondo con i rebbi della forchetta, distribuite gli agretti e completate con la crema di stracchino.

**INFORNATE** a 170 °C per 10', poi coprite le tortine con un foglio di alluminio e proseguite nella cottura per 8'. Sfornate, sformate e infornate di nuovo per 2'. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Collio Friulano
- Offida Pecorino
- Monreale Chardonnay



## 5 Crostini di arselle

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 40' più 3 ore di spurgatura

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg arselle  
8 fette di pancarré - 3 pomodori pelati  
zenzero fresco - aglio - prezzemolo tritato  
vino bianco secco - basilico  
olio extravergine di oliva - sale

dalla  
**TOSCANA**





6

**DISPONETE** sul fondo di una grande ciotola un piatto capovolto, distribuitevi sopra le arselle e copritele con acqua; mettetle in frigo e lasciatele spurgare per 3 ore. Sgocciolatele e sciacquatele rapidamente.

**RACCOGLIETE** le arselle spurgate in una casseruola senza condimenti, portatele sul fuoco e cuocetele fino a quando non si saranno aperte: ci vorranno 3-5'.

**SGUSCIATELE** e conservate il liquido che si sarà formato in cottura, filtratelo attraverso un colino foderato di cotone idrofilo.

**PRIVATE** i pelati dei semi e riduceteli in una dadolata di piccole dimensioni.

**RACCOGLIETE** in una casseruola uno spicchio di aglio e un cucchiaino di prezzemolo tritati, 3 cucchiaini di olio e un pezzetto di zenzero (dosatelo secondo il vostro gusto). Rosolateli delicatamente per qualche minuto, poi unite le arselle, dopo 1-2' bagnate con un bicchiere di vino, fate evaporare per qualche minuto, quindi unite il liquido di cottura delle arselle filtrato, i pelati in dadolata, qualche foglia di basilico spezzettata e dopo 1-2' spegnete. Aggiustate di sale, se serve.

**RIFILATE** le fette di pancarré e tostatele in una padella senza grassi per 1-2' per lato.

**DISTRIBUITE** le arselle con il sughetto sulle fette di pancarré e servite subito completando a piacere con foglioline di basilico.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Montello e Colli Asolani Bianco
- Monteregio di Massa Marittima Vermentino
- Gioia del Colle Bianco

## 6 Puntarelle, uova e cardoncelli

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g funghi cardoncelli mondati
- 200 g puntarelle pulite
- 40 g pecorino a scaglie
- 15 g pinoli
- 10 g aceto di mele - 4 uova
- aglio - timo - germogli a piacere
- olio extravergine di oliva - sale - pepe

**RIDUCETE** i funghi cardoncelli in tocchi non troppo piccoli e cuoceteli in padella con poco olio, uno spicchio di aglio con la buccia e un rametto di timo per 5-6' sulla fiamma media.

**LESSATE** le uova per 4' dal bollire, scolatele e raffreddatele subito in acqua e ghiaccio: in questo modo si blocca la cottura e il tuorlo rimane cremoso. Sgusciatele con delicatezza.

**FRULLATE** i pinoli con 40 g di olio, l'aceto di mele, sale e pepe. Otterrete un'emulsione.

**TAGLIATE** le puntarelle nel senso della lunghezza, distribuitele nei piatti, unite i cardoncelli, le uova divise a metà e completate con le scaglie di pecorino e i germogli (noi abbiamo usato quelli di pisello). Condite con l'emulsione e servite subito.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Curtefranca Bianco
- Pomino Chardonnay
- Todi Grechetto

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 dicembre**



# Primi

Una semplice crema esaltata  
dal sapore **ESOTICO** del cumino; canederli  
altoatesini ma neri.  
Più crespelle, risotto e due saporitissime paste

1

**RICETTE** ALESSANDRO PROCOPIO  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** LAURA FORTI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA



# 1 Vellutata di patate e carote con scampi

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 50 minuti

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g patate

350 g carote

6 grossi scampi

4 fette di pane - aglio

cumino - olio extravergine di oliva - sale

**MONDATE** carote e patate e tagliatele a rondelle sottili. Raccoglietele in una casseruola e fatele rosolare con 3-4 cucchiari di olio e un pizzico di sale per 4-5'.

Copritele poi con un litro scarso di acqua e fatele cuocere per 25-30'.

**SGUSCIATE** intanto gli scampi, privandoli anche del budellino interno. Sezionateli a metà per il lungo ottenendo 12 filetti.

**TAGLIATE** il pane a dadini e rosolateli per 2' in padella con un velo di olio, pochi granelli di cumino pestati e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che poi toglierete.

**FRULLATE** carote e patate con il mixer a immersione, ottenendo una vellutata. Servitela calda, con i crostini di pane e tre filetti di scampo ognuno, profumandoli, se volete, con altro cumino.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il cumino, detto anche cumino nero, è una piccola pianta erbacea di cui si consumano i frutti, minuscoli granelli bruni, di forma allungata e piatta (impropriamente ritenuti semi). Diffusa nell'area mediterranea, ha un profumo tipico e penetrante che pervade gli ambienti dove si mangia, specie in Marocco, Tunisia ed Egitto. In Italia, tradizionalmente, è poco usato, a differenza del cumino dei prati, che ha un sentore più simile all'anice ed è utilizzato in Friuli-Venezia Giulia e in Trentino-Alto Adige.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Valle d'Aosta Müller-Thurgau
- Bosco Eliceo Sauvignon
- Sciacca Bianco

## LO STILE IN TAVOLA

Piatti decorati Royal Copenhagen, piattino e piatto rettangolare Alessi, bicchiere Zafferano, tovaglioli La Fabbrica del Lino, teglia Wald; forbici Victorinox.

## SCUOLA DI CUCINA

### SGUSCIARE GLI SCAMPI

**P**er un risultato pulito e veloce, ecco come procedere:  
**a-b** Staccate la testa, afferrandola con una mano, mentre tenete la coda con l'altra. Tiratela delicatamente, in modo da riuscire a estrarre anche il budellino interno che spesso rimane attaccato alla testa. Se dovesse staccarsi, eliminatelo aiutandovi con uno stecchino. Toglietelo comunque in questa fase, quando è più facile tenere in mano lo scampo ancora con il guscio: è sconsigliabile togliere il budellino dopo aver sezionato il crostaceo, perché si rischierebbe di romperlo, causando la fuoriuscita del contenuto, che è amaro.

**c-d** Con un paio di forbici incidete il guscio lungo il lato interno; tagliate poi anche i gusci frastagliati lungo i bordi, e sgusciate la coda, liberando tutta la polpa.



a



b



c



d





## 2 Crespelle di grano saraceno, prosciutto e fontina

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 50 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g erbe  
200 g prosciutto cotto a dadini  
180 g fontina  
125 g latte  
90 g farina di grano saraceno  
50 g farina 00  
10 g burro più un po'  
1 uovo

aglio - timo - grana grattugiato  
olio extravergine di oliva - sale

**MESCOLATE** la farina di grano saraceno con la farina 00, un pizzico di sale, il burro fuso, il latte, l'uovo e 135 g di acqua, ottenendo una pastella fluida. Cuocetela versandone un mestolo alla volta in una padella appena unta con un po' di burro, diametro 18-20 cm, ottenendo 8 crespelle.

**MONDATE** le erbe e arrostitelle in padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio schiacciato e un pizzico di sale, per 5-6'.

**UNITE** il prosciutto e insaporitelo per 2'.

**FARCITE** le crespelle con una cucchiata di erbe, un cucchiaino di fontina a filetti

e chiudetele in quattro. Collocatele in una teglia, distribuitevi sopra la fontina rimasta e un po' di grana grattugiato e infornatele a 190 °C per 6-7'. Completate con poco timo.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la farina di grano saraceno dà alle crespelle un sapore più deciso e un carattere piacevolmente rustico.

**VINO** rosato secco, di buona acidità.

- Trentino Rosato
- Colli Pesaresi Rosato
- Contessa Entellina Rosato

**BIRRA** di colore oro con intensi aromi fruttati, rotonda, molto maltata e amarognola.

- Dortmund



### 3 Fusilli con ragù di agnello e olive

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 50 minuti

**INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE**

600 g polpa di agnello  
300 g fusilli  
200 g cipollotti  
100 g olive nere snocciolate  
farina

vino bianco secco  
olio extravergine di oliva  
sale  
pepe

**TAGLIATE** la polpa di agnello a bocconcini e infarinateli. Rosolateli in una padella a fuoco vivo con 2 cucchiaini di olio, per 3-4'. Salateli e pepateli, poi scolateli in uno scolapasta per eliminare eventuale grasso in eccesso.

**MONDATE** i cipollotti, tenete da parte un po' del loro verde, poi tritate la parte bianca.

Appassite il trito in una casseruola, con 2 cucchiaini di olio e, dopo 2', aggiungete i bocconcini di agnello. Fateli insaporire per 1', quindi sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, aggiungete le olive, bagnate con mezzo litro di acqua e cuocete per circa 20'.

**LESSATE** intanto i fusilli molto al dente. Scolateli e uniteli al ragù: terminate la cottura in altri 3-4'.

**SERVITE** i fusilli completando con una macinata di pepe e il verde del cipollotto tagliato a rondelline.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Friuli-Grave Pinot nero
- Montepulciano d'Abruzzo Rosso
- Cannonau di Sardegna

3







## 4 Gratin di penne con sardine e finocchietto

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 35 minuti

### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

300 g penne  
300 g sardine pulite  
80 g pinoli  
50 g pangrattato  
20 g uvetta  
granag rattugiato  
finocchietto  
olio extravergine di oliva  
sale

**APRITE** a libro le sardine e salatele.

*Lessate le penne e scolatele molto al dente, poi conditele con un filo di olio.*

**AMMOLLATE** l'uvetta in acqua, strizzatela e unitela alla pasta, insieme ai pinoli.

**ROSOLATE** il pangrattato in padella con 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale, per 3-4', mescolandolo, finché non diventa dorato e croccante. Lasciatelo intiepidire, quindi mescolatevi un cucchiaino di grana.

**DISPONETE** in una pirofila un po' di pangrattato dorato, poi la pasta; profumatela con finocchietto tritato, quindi copritela con le sarde, arrotolate. Completate con altro finocchietto, pangrattato e un filo di olio, quindi infornate la pirofila sotto il grill per 10-12'.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Collio Sauvignon
- Esino Bianco
- Etna Bianco



## 5 Risotto ai carciofi e pecorino

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g riso Carnaroli  
100 g pecorino toscano più un po'  
6 carciofi  
1 cipollotto

burro  
brodo vegetale  
vino bianco secco  
olio extravergine di oliva  
pepe



6

dall'  
**ALTO ADIGE**

**TOSTATE** il riso a secco (senza grassi) in una casseruola, poi portatelo a cottura aggiungendo poco meno di un litro di brodo caldo, poco per volta, in circa 16'.

**PULITE** intanto i carciofi, tenetene da parte uno e affettate gli altri.

**TRITATE** il cipollotto e appassitelo in padella con 2 cucchiaini di olio; unite i carciofi affettati e insaporiteli per 3-4'; sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e tenete da parte.

A metà cottura del riso aggiungete i carciofi.

**SPEGNETE** il riso, mantecatelo con una generosa noce di burro e il pecorino grattugiato; servitelo con il carciofo tenuto da parte affettato molto sottilmente, completando con scaglie di pecorino a piacere e una macinata di pepe.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Colli Euganei Bianco
- Frascati
- Martina Franca

## 6 Canederli neri

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 45 minuti più 30' di riposo

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

300 g pane di segale

300 g porro

200 g pancetta

180 g farina di grano saraceno

50 g cipolla

crauti in salamoia - prezzemolo - sale

**TRITATE** il porro, la cipolla e la pancetta e tagliate il pane a fettine sottili. Raccogliete tutto in una ciotola, salate e bagnate con circa 200 g di acqua. Lasciate riposare per 30'.

**IMPASTATE** poi con le mani il pane ammorbidito, mescolandovi la farina di grano saraceno e aggiustando di sale se serve. Formate delle palle grandi come mandarini, ottenendo i canederli. Lessateli per 20-30' in acqua salata.

**SCOLATELI** con una schiumarola e serviteli accompagnandoli con crauti e prezzemolo tritato a piacere.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Alto Adige Schiava
- Colli di Faenza Sangiovese
- Melissa Rosso

**BIRRA** chiara con aromi di malto, molto morbida, quasi dolce, leggera.

- Münchener

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **22 dicembre**



1

# Pesci

Inciso **ALLA GIAPPONESE**, il calamaro diventa scenografico e più tenero. E poi idee originali per il baccalà. Oppure più tradizionali per trota e tonno

**RICETTE** GIOVANNI ROTA  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** LAURA FORTI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA





## 1 Calamari marinati su crema di riso Venere

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 4 calamari

200 g riso Venere

2 pomodori secchi

arancia – scalogno – timo

pepe – olio extravergine di oliva – sale

**LESSATE** il riso Venere in circa 2 litri di acqua bollente poco salata, per 45'.

**PULITE** i calamari, separando i tentacoli dai sacchi. Tagliate questi ultimi in rettangoli e incideteli a griglia con tagli diagonali, con la lama di un coltello appoggiata a 45 gradi.

**METTETE** in un contenitore sacchi e tentacoli, conditeli con i pomodori secchi sminuzzati, uno scalogno a spicchi, 2 rametti di timo interi, pepe, 3 scorze di arancia. Mescolate bene, poi chiudete il recipiente con la pellicola e lasciate marinare per 30'.

**FRULLATE** il riso, senza scolarlo, ottenendo una crema. Se serve, regolate la densità con l'aggiunta di acqua.

**TOGLIETE** i calamari dalla marinata e saltateli in un filo di olio, a fuoco vivo, per 3'.

**SERVITELI** sulla crema di riso, completando con scorza di arancia a filetti e, volendo, con germogli.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Trentino Nosiola
- Colli Romagna Centrale Chardonnay
- Verdicario Bianco

### LO STILE IN TAVOLA

Piatti decorati Royal Copenhagen, piatti rettangolare e rotondo Alessi, ciotolina Potomak Studio, tovaglioli La Fabbrica del Lino.

### SCUOLA DI CUCINA

## TAGLIARE I CALAMARI

**E**sistono diverse tecniche per preparare i sacchi dei molluschi, dopo averli puliti e spellati, separandoli dai ciuffi.

**a** Aprite i sacchi e tagliateli in quadratini; incideteli con tagli diagonali paralleli, tenendo la lama del coltello a 45°, e senza arrivare fino in fondo alla polpa. Procedete poi in senso opposto, ottenendo una griglia: in cottura, il calamaro si arriccia ritirandosi e creando l'effetto visibile nella ricetta.

**b** Aprite i sacchi come nel passaggio precedente e incideteli con la stessa tecnica, con tagli paralleli al lato lungo. Tagliateli poi a strisce sul lato corto: cuocendole, otterrete dei ricciolini.

**c** Tenete i sacchi interi e tagliateli perpendicolarmente alla lunghezza, ottenendo anelli che, in cottura, rimarranno lisci.

**d** I calamari cuociono in 2-3' in una padella calda con poco olio.



**a**



**b**



**c**



**d**





## 2 Capesante e prosciutto con lenticchie rosse

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 45 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g lenticchie rosse
- 80 g sedano
- 80 g carota
- 40 g scalogno
- 16 grosse noci di capasanta
- 8 fette di prosciutto crudo

olio extravergine di oliva

aglio

rosmarino - timo

vino bianco secco

**TRITATE** sedano, carota e scalogno; soffriggete in un filo di olio uno spicchio di aglio schiacciato con un rametto di rosmarino e uno di timo; aggiungete le verdure tritate e fatele appassire, quindi unite le lenticchie e mescolatele, facendole insaporire per 1'.

**SFUMATELE** con uno spruzzo di vino bianco, poi portatele a cottura aggiungendo poco per volta circa 1,5 litri di acqua salata o di brodo vegetale in circa 15-20'.

**AVVOLGETE**, intanto, le noci di capasanta nelle fette di prosciutto divise a metà per il lungo e rosolatele in padella a fuoco vivo con un filo di olio, per circa 1' per lato.

**SERVITE** le capesante con le lenticchie.

**VINO** rosato secco, di buona acidità.

- Arcole Rosato
- Colli Perugini Rosato
- Irpinia Rosato



## 3 Baccalà in crosta di olive con scarola

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 25 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g polpa di baccalà dissalato, spellato e pulito
- 375 g scarola pulita
- 100 g pangrattato
- 90 g pâté di olive taggiasche
- 2-3 filetti di acciuga sott'olio

prezzemolo tritato

aglio

mandorle a lamelle

olio extravergine di oliva

sale - pepe





4

dalla  
LIGURIA

**FRULLATE** il pangrattato con il pâté di olive e una cucchiata di prezzemolo tritato.

**TAGLIATE** il baccalà in 12 trancetti.

Passateli nell'olio, poi nel pangrattato aromatizzato. Regolate di sale, se serve, e appoggiateli su una placca coperta con carta da forno. Infornateli a 200 °C per 10'.

**TAGLIATE** la scarola a spicchi e arrostiteli in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato (che poi eliminerete) per 2'; aggiungete i filetti di acciuga spezzettati e 2 cucchiata di lamelle di mandorle, e voltate gli spicchi. Regolate di sale, se serve, pepate e cuocete per altri 2'.

**SERVITE** i trancetti di baccalà con la scarola.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Bagnoli Bianco Classico
- Colli Albani Secco
- Vermentino di Sardegna

## 4 Tonno fresco alla genovese

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 25 minuti

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 4 fette di tonno fresco  
25 g funghi secchi  
acciughe sott'olio  
burro - aglio - prezzemolo  
limone - vino bianco secco  
olio extravergine di oliva - sale

**AMMOLLATE** i funghi in acqua, poi strizzateli e sminuzzateli insieme a 2 filetti di acciuga e un pezzetto di aglio a lamelle.

**ROSOLATE** il tonno in padella con un filo di olio per circa 2-3' per lato, poi toglietelo dalla padella e tenetelo da parte. Nel fondo

di cottura mettete i funghi sminuzzati con 2-3 cucchiari di olio e rosolateli per 2'. Sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e cuocete per altri 2-3'. Completate con il succo di mezzo limone e una piccola noce di burro. Salate, se serve.

**TAGLIATE** a trancetti le fette di tonno. Quando la salsa è intiepidita, completate con prezzemolo tritato e servitela sul tonno.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la ricetta tradizionale prevede una cottura più prolungata del tonno, effettuata addirittura in forno, dopo una prima rosolatura in padella. Per una preparazione più attuale, noi abbiamo preferito scottarlo solamente in padella, lasciandolo rosato e più morbido all'interno.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Riviera Ligure di Ponente Pigato
- Capalbio Vermentino
- Santa Margherita di Belice Ansonica



## 5 Trota salmonata con cipolla e radicchio

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50 minuti

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg 2 trote salmonate pulite

250 g radicchio rosso

150 g patata

100 g vino bianco secco

1 grossa cipolla - timo

olio extravergine di oliva - sale - pepe

**SBUCCIATE** la cipolla e affettatela; rosolatela in padella con un cucchiaino di olio, poi

aggiungete la patata, pelata e tagliata a cubetti, e insaporitela per 1-2'.

**UNITE** quindi il radicchio tagliato a tocchetti. Profumate con 2 rametti di timo, salate e pepate, poi sfumate con il vino bianco e fate cuocere per circa 10'.

**PREPARATE** intanto le trote: apritele lungo la linea dorsale e penetrate con la lama del coltello in modo da riuscire a togliere la lisca centrale. Aprite il ventre, conditelo con olio, sale e pepe; riempite i pesci con il radicchio e ricomponeteli, chiudendoli con lo spago da cucina. Appoggiateli su una placca foderata con carta da forno e infornateli a 180 °C per 10-15'.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete anche sfilettare le trote prima di cuocerle, senza togliere la pelle; tagliate ogni filetto in tre

trancetti, conditeli con olio, sale e pepe dalla parte della polpa, quindi accoppiateli a sandwich, in modo da creare porzioni omogenee. Farciteli all'interno con il radicchio. Appoggiate i 6 "sandwich" ottenuti su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 180 °C per 10'.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

• Alto Adige Riesling

• Biferno Bianco

• Sambuca di Sicilia Grecanico

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **17 dicembre**





**SCOPRI CHE COSA  
C'È DENTRO I  
NOSTRI ALVEARI...**



**CHI SIAMO NOI**

**L'ORIGINE  
DEL MIELE  
NEL VASETTO**



**GLI ABBINAMENTI  
CONSIGLIATI**

**LE RICETTE  
PIÙ GUSTOSE**

*Il miele*, il prodotto più prezioso dell'alveare, è fatto di zuccheri semplici e digeribili. Ti fornisce tanta energia pronta all'uso e ha meno calorie dello zucchero! Il nostro miele è una miniera

**miele  
304 Kcal  
zucchero  
392 Kcal  
per 100g  
-22% di Kcal**

di profumi e sapori che evoca i luoghi più belli d'Italia, dove le api raccolgono il nettare delle tante fioriture spontanee. I nostri apicoltori, vegliando sulla loro salute, aspettano il momento migliore per condividere, con loro, il raccolto.



miele di acacia di  
Emilia Romagna, Piemonte  
e Lombardia



miele di bosco  
del Piemonte



miele millefiori di  
Emilia Romagna  
e Toscana

**USA IL CODICE QR,  
SCOPRI I NOSTRI MIELI!**



**Attrazione Naturale**

[www.mielizia.com](http://www.mielizia.com)



1

# Verdure

Fresche, invitanti, appetitose e vitaminiche.  
Le prime verdure della **NUOVA STAGIONE**  
arrivano adesso. Anche in germoglio

**RICETTE** DAVIDE NOVATI  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** ANGELA ODOE  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA



## 1 Carciofi alla giudia con cren

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi romaneschi

120 g yogurt

cren o rafano orientale (*Armoracia rusticana*) – erba cipollina

limone

olio di arachide

sale – pepe

**MONDATE** accuratamente i carciofi conservando una piccola porzione di gambo. Immergete a mano a mano i carciofi in acqua acidulata con succo di limone.

**RACCOGLIETE** in una casseruola almeno un litro di olio di arachide, e quando avrà raggiunto 110-120 °C immergetevi i carciofi con il gambo in giù. Cuoceteli per 5' controllando che la temperatura non salga.

**SGOCCIOLATELI** dall'olio, aiutatevi con una forchetta e allargate le foglie del carciofo il più possibile. Immergeteli di nuovo nell'olio bollente a 160-170 °C per altri 3-5'.

**SCOLATELI** su carta da cucina e spolverizzateli di sale e pepe.

**TRITATE** molto finemente 15 g di erba cipollina e mescolatela con lo yogurt, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**SERVITE** i carciofi con lo yogurt e completate con una grattugiata di rafano; decorate a piacere con fili di erba cipollina.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, per valutare a occhio la temperatura dell'olio, potete usare un cubetto di pane: tuffato nell'olio a 120 °C, soffrigge appena appena e non prende colore; nell'olio a 170 °C, soffrigge bene e acquista velocemente un colore dorato intenso.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Capriano del Colle
- Val d'Arbia
- Marino

### LO STILE IN TAVOLA

Piatto decorato Royal Copenhagen, piatto rettangolare, piatto della vellutata, piattino e posate Alessi; piano di cottura Smeg, termometro a sonda Oregon Scientific.

## SCUOLA DI CUCINA

### I CARCIOFI ALLA GIUDIA

La caratteristica di questa antica ricetta del ghetto di Roma è la doppia frittura. Il carciofo più adatto è il "romanesco", detto anche "mammola", perché di grosse dimensioni e senza spine.

**a** Pulite i carciofi conservando un pezzetto di gambo ed eliminando le foglie esterne più coriacee e le barbe interne usando uno scavino. Poi immergeteli a mano a mano in una ciotola di acqua acidulata con succo di limone perché non si anneriscano.

**b** Immergete i carciofi, ben sgocciolati, in una casseruola non troppo larga, ma dai bordi alti, colma di olio di arachide alla temperatura di 110-120 °C per 10' al massimo: in questo modo si cuoceranno fino al cuore senza bruciarsi esternamente.

**c** Scolate i carciofi su carta da cucina a testa in giù, poi infilzando con delicatezza i rebbi della forchetta all'attaccatura del gambo sollevate il carciofo e usando un'altra forchetta allargate le foglie.

**d** Portate l'olio a 160-170 °C, immergetevi nuovamente i carciofi e frigeteli fino a quando le foglie non saranno dorate. Scolateli su carta da cucina e serviteli subito.





## 2 Vellutata di lattuga con biscotto al mais

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g lattuga  
170 g 1 patata di medie dimensioni  
80 g cipolla tritata  
50 g farina di mais  
50 g farina di mandorle  
50 g burro  
25 g grana grattugiato  
olio extravergine di oliva - sale - pepe

**INTRIDETE** la farina di mais, quella di mandorle e il grana con il burro lavorando con le mani: otterrete un composto

a bricioloni. Aggiustate di sale e mettetelo a riposare in frigo per 10-15'.

**SEPARATE** le foglie di lattuga dalle coste e mettetele da parte.

**PELATE** la patata e tagliatela a fettine sottili.

**DISTRIBUITE** il composto a bricioloni su una placchetta foderata di carta da forno e infornate nel forno ventilato a 160 °C per 12-13'.

**RACCOGLIETE** in una casseruola 2 cucchiai di olio e la cipolla, fatela stufare sulla fiamma dolce senza che prenda colore, poi unite le fettine di patata, alzate la fiamma e rosolatela per 1-2'. Bagnate con 500 g di acqua calda, riducete la fiamma e proseguite nella cottura per 10-12'. Unite le foglie di lattuga e cuocete ancora per 2', poi frullate tutto in crema e salate.

**ROSOLATE** le coste di lattuga in padella in 2-3 cucchiainate di olio per 3-4'.

Salate e pepate solamente alla fine.

**SERVITE** la crema di lattuga con le coste rosolate e con il biscotto al mais completando a piacere con un filo di olio.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, per una preparazione ancora più leggera, potete cuocere le coste di lattuga a vapore anziché rosolarle. La farina di mandorle dà al biscotto un aroma ricco e una consistenza particolarmente fine e friabile.

**OLIO** mediamente fruttato, non troppo amaro, erbaceo con note di cardo e carciofo.

- Olio toscano da olive Frantoio
- Olio umbro da olive Moraiolo

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Erbaluce di Caluso
- Friuli-Annia Bianco
- Colli Etruschi Viterbesi Bianco

2





3



### 3 Misto verde con salsa di mandorla

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 45 minuti  
**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

360 g broccolo  
160 g latte di mandorle al naturale  
120 g cavolo cinese mondato  
80 g piselli  
pecorino di fossa – amido di mais  
olio extravergine di oliva – sale

**DIVIDETE** le cimette di broccolo dal gambo e dalle foglie, mondate e conservate tutto.

**TAGLIATE** il gambo del broccolo in rondelle a "fetta di salame".

**PORTATE** a ebollizione una casseruola di acqua salata. Sbollentate separatamente ogni verdura per 2-3': le rondelle di gambo di broccolo, il cavolo cinese, quindi le cimette e per ultime le foglie di broccolo. Scolate a mano a mano gli ingredienti e sgocciolateli.

**SBOLLENTATE** anche i piselli per 5', se freschi, o per 3', se surgelati.

**DIVIDETE** le cimette a metà e rosolatele con le rondelle di gambo in una padella velata di olio per 1-2' per lato.

**SCIogliETE** 1 g di amido di mais in 2 cucchiaini di latte di mandorla.

**PORTATE** a ebollizione il resto del latte di mandorla, unitevi l'amido di mais sciolto

e mescolate per 1' da quando riprende il bollore. Spegnete e unite un pizzico di sale. **DISTRIBUITE** le verdure nei piatti e completateli con la salsa di mandorla e con scaglie di pecorino. Servite subito.

**LA SIGNORA OLOA** dice che il latte di mandorle completa le verdure con una nota sorprendente, dolce e vellutata, contrastata dalla sapidità del pecorino. Il latte di mandorla al naturale, non zuccherato, si trova nei supermercati più riforniti e nelle catene di negozi specializzati in cibi biologici.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Colli Euganei Pinello
- Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese
- Arborea Trebbiano



4

## 4 Soufflé di barbabietola con gelato al gorgonzola

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 1 ora più 1 ora per il gelato

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g latte  
130 g gorgonzola piccante a tocchetti  
100 g polpa di barbabietola cotta  
50 g grana grattugiato  
40 g farina  
40 g burro più un po'  
6 uova

pangrattato  
noce moscata  
sale  
pepe

**PORTATE** a bollore 200 g di latte, poi unite il gorgonzola, spegnete e lasciate riposare per 10-12'. Poi frullate tutto in crema e fate raffreddare. Versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio.

**RACCOGLIETE** in un pentolino 40 g di burro e 40 g di farina, portate sul fuoco e mescolate in modo che il burro si scioglia e si mescoli con la farina ottenendo il composto definito roux. Togliete dal fuoco e unite 200 g di latte mescolando in modo che non si formino grumi. Riportate sul fuoco e cuocete fino a quando la besciamella non si sarà addensata: ci vorranno 2-3'.

**TOGLIETE** dal fuoco e incorporate il grana, sale, pepe e noce moscata in quantità a piacere. Unite 6 tuorli, uno alla volta, mescolando con la frusta: il composto che otterrete risulterà liscio, ma abbastanza sodo.

**FRULLATE** la polpa di barbabietola con il frullatore a immersione poi unitela al composto con i tuorli.

**IMBURRATE** 4 stampini (ø 9 cm, h 4,5 cm), metteteli in frigo per 10-15', poi imburратeli nuovamente, spolverizzate con il pangrattato e rimettete ancora in frigorifero.

**SCALDATE** il forno a 200 °C.

**MONTATE** a neve gli albumi con un pizzico di sale, poi uniteli al composto di barbabietola, distribuitelo negli stampini e infornateli subito nel forno caldo. Cuocete per 10-12'.

**SFORNATE** i soufflé, completateli con il gelato al gorgonzola e servite subito.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Colline Novaresi Bianco
- Riviera del Brenta Bianco
- Vignanello Bianco

dalla  
**LIGURIA**



5



## 5 Scorzobianca in umido

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 35 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg scorzobianca  
 80 g cipolla  
 2 tuorli

limone – prezzemolo tritato – sale  
 brodo vegetale – olio extravergine di oliva

**MONDATE** la scorzobianca, tagliatela in rocchetti lunghi 8-10 cm e raccoglietela in una ciotola piena di acqua acidulata con succo di limone in modo che non si anneriscano. Poi scolateli e divideteli in bastoncini più sottili.

**TRITATE** la cipolla e fatela imbiondire in una casseruola dai bordi bassi con 3-4 cucchiaini di olio e un cucchiaino di prezzemolo tritato per 2-3'. Unite i bastoncini di scorzobianca, salate, riducete la fiamma e lasciateli stufare per 15' con il coperchio.

**BAGNATE** con 100-120 g di brodo vegetale caldo e cuocete senza coperchio a fuoco basso finché la scorzonera non sarà tenera.

**SBATTETE** 2 tuorli con il succo di mezzo limone e un pizzico di sale; versateli sopra la scorzobianca, spegnete il fuoco e mescolate con delicatezza fino a ottenere un sughetto cremoso, poi spegnete. Aggiustate di sale, se serve, e completate con poco prezzemolo tritato. Servite subito.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, se volete una salsa più densa, potete aggiungere un cucchiaino scarso di farina al momento di unire il brodo, che aumenterete a 200 g.

**VINO** bianco amabile, leggermente aromatico.

- Colli Bolognesi Pignoletto amabile
- Montecompatri-Colonna amabile
- Gravina amabile

## 6 Porri e cipollotti con germogli e semi di papavero

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 35 minuti  
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g porri  
 600 g 12 cipollotti viola  
 germogli di crescione

semi di papavero  
 sale – pepe  
 olio extravergine di oliva

**MONDATE** i porri eliminando le prime guaine, la parte apicale e le radici, tagliateli in tranci di 8-10 cm, poi divideteli a metà nel senso della lunghezza.

**MONDATE** i cipollotti e divideteli a metà nel senso della lunghezza.

**ACCOMODATE** i porri e i cipollotti su una placca foderata di carta da forno, conditeli generosamente con olio, salateli e pepateli.

**INFORNATE** a 180 °C per 15'.

**SFORNATE** i porri e i cipollotti e completateli con germogli di crescione e semi di papavero. Condite con un filo di olio crudo e servite subito.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il crescione d'acqua, (*Nasturtium officinale*) cresce

lungo le rive dei ruscelli. Le foglie sono di un bel verde scuro, di piccole dimensioni e di forma arrotondata. È ricco di vitamine e di sali minerali e ha un sapore leggermente piccante con una punta aspra. In cucina si usano gli steli e le foglie più teneri, cotti o crudi in insalata, oppure i germogli, come in questa ricetta.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Alto Adige Kerner
- Piave Pinot bianco
- Trebbiano d'Abruzzo

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **12 gennaio**





# Carni e uova

Cucina **ECONOMICA** con maiale, pollo, manzo e uova  
in piatti di grande riuscita. Oppure nobile filetto di vitello e petto d'anatra  
da esaltare con una semplice rosolatura e contorni essenziali

1

RICETTE TOMMASO ARRIGONI  
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI AMBRA GIOVANOLI  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA





# 1 Arrosto di maiale alla birra

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 1 ora e 30'

## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,5 kg coppa di maiale fresca  
1 kg sedano rapa  
330 g birra bionda  
olio extravergine di oliva - aglio  
rosmarino - sale

**PELATE** il sedano rapa e riducetelo in cubi.  
**LEGATE** la coppa di maiale a mo' di arrosto: il modo più semplice consiste nel fare singoli giri di spago, distanti tra loro 1-2 cm.

**SCALDATE** in una padella capiente 3 cucchiaini di olio con un rametto di rosmarino, poi adagiatevi la coppa di maiale e rosolatela per circa 15', rigirandola su tutti i lati in modo che acquisti un colore uniforme.

**UNGETE** una teglia con un cucchiaino di olio, unite 2 spicchi di aglio e un rametto di rosmarino, accomodatevi i cubi di sedano rapa, infine la coppa ben sgocciolata dal grasso della rosolatura.

**IRRORATE** di birra la carne e infornatela nel forno ventilato a 180 °C per circa 50', finché la superficie apparirà ben dorata.

**SFORNATE** e salate bene la carne e la verdura con sale fino o grosso a piacere.

**LASCIATE** riposare la coppa per 8-10' prima di tagliarla, in modo che i succhi si ridistribuiscono uniformemente nei tessuti.

**LA SIGNORA OLGA** dice che è importante prestare attenzione a non forare la carne con la forchetta durante la rosolatura, per evitare che i succhi si disperdano: è consigliabile dunque voltare la carne aiutandosi con posate non appuntite.

**VINO** rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.

- Teroldego Rotaliano
- Chianti Classico
- Aglianico del Taburno

**BIRRA** chiara opalescente, con aromi floreali e agrumati e note speziate; corposa e lievemente amarognola.

- Birra Speciale

## LO STILE IN TAVOLA

Pirofila del truscello Wald, piatti dei tournedos e dell'insalata Royal Copenhagen, ciotolina Potomak Studio, tovaglioli La Fabbrica del Lino; piano di cottura Smeg.

## SCUOLA DI CUCINA

### LA COPPA DI MAIALE

È un taglio suino situato dietro la testa e formato dai muscoli del collo e da una parte di quelli del dorso. Disossato e lasciato stagionare, diventa un ottimo salume conosciuto come coppa al Nord Italia e come capocollo al Centro-Sud. Fresco, tagliato a fette spesse, è ottimo alla griglia, mentre intero si cuoce in forno. Considerato un taglio "povero", ha una polpa piuttosto grassa, che, una volta cotta, risulta piacevolmente morbida e molto saporita.

**a-b** Legate la coppa a mo' di arrosto affinché conservi la forma in cottura. Rosolatela poi in un velo di olio per 15', facendola dorare su tutti i lati: questa operazione "sigilla" i pori della carne, evitando così la dispersione dei succhi e mantenendo la polpa succulenta.

**c-d** Trasferite la coppa in una pirofila e infornatela a 180 °C per circa 50': alla fine la temperatura al cuore dovrà essere compresa tra 62 e 65 °C.







## 2 Spezzatino di pollo con cardi al latte

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g latte

450 g patate

6 cosce di pollo

3 coste grandi di cardo - 1 porro

limone - olio extravergine di oliva

alloro - aglio

sale grosso - pepe

**SPELLATE** le cosce di pollo, recidendo con un coltello la membrana che unisce la pelle alla polpa.

**INCIDETE** la coscia lungo l'osso; poi,

tenendo l'estremità della zampa con la mano, fate scorrere la punta del coltello sotto la polpa, da una parte e dall'altra dell'osso, restandovi il più possibile aderenti, quindi raschiate la carne spostandola verso il basso. Quando l'osso sarà completamente scoperto, staccatelo e rimuovete cartilagine e parti grasse.

**TAGLIATE** la polpa ottenuta dalle cosce in tocchetti per farne uno spezzatino.

**MONDATE** le patate, tagliatele a cubi di 1 cm; poneteli in una ciotola con acqua per non farli annerire. Mondate anche le coste del cardo con un pelapatate immergendole via via in acqua e limone per non farle annerire (il cardo ha proprietà simili a quelle del carciofo: ricco di ferro, si ossida facilmente a contatto con l'aria); riducetele a cubi di 1 cm.

**MONDATE** il porro, dividetelo a metà per il lungo, poi tagliatelo a fettine sottili.

**UNITE** in una casseruola a bordi alti un filo di olio, 2 foglie di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia e le patate a cubetti; rosolate per 1', poi aggiungete il porro e il cardo e soffriggete per altri 2'.

**ELIMINATE** l'aglio dalle verdure, copritele con il latte, aggiungete una piccola presa di sale e un pizzico di pepe e cuocete a fuoco basso per 10'. Unite lo spezzatino di pollo e proseguite la cottura per 30'. Servite caldo.

**LA SIGNORA OLGA** dice che abbiamo scelto di usare la polpa delle cosce di pollo perché è particolarmente saporita e succulenta.

Per semplificare la preparazione, potete sostituirla con petto di pollo, più delicato.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

• Alto Adige Pinot nero

• Morellino di Scansano

• Orvieto Rosso



### 3 Petto d'anatra alla paprica

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 45 minuti

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg cime di rapa  
800 g 2 mezzi petti d'anatra  
5 filetti di acciuga puliti e senza lisca  
timo - maggiorana - rosmarino  
paprica dolce in polvere - aglio  
burro - olio extravergine di oliva - sale

**MONDATE** le cime di rapa, scottatele per 1' in acqua bollente salata, poi tuffatele in acqua e ghiaccio per fissarne il colore.

**APPOGGIATE** i petti d'anatra su un tagliere con la pelle rivolta verso l'alto. Incidete la pelle con tagli diagonali paralleli incrociati ottenendo una griglia.

**FODERATE** di carta da forno una teglia e distribuitevi timo, maggiorana e rosmarino.

**SCIogliETE** in una padella una noce di burro, unite i petti appoggiandoli sulla pelle e rosolateli a fiamma vivace per 3'; voltateli e cuoceteli per pochi secondi sull'altro lato.

**ACCOMODATE** i petti su una teglia, con la pelle rivolta verso l'alto, salateli e infornateli nel forno ventilato a 180 °C per circa 15' se desiderate la carne al sangue; cuoceteli per 18' se invece la preferite rosata.

**UNITE** in una casseruola con 3 cucchiaini di olio le acciughe e 2 spicchi di aglio divisi a metà; cuocetele per 10' a fuoco basso facendole disfare, quindi unite le cime e soffriggetele qualche secondo.

**SFORNATE** i petti d'anatra, fateli riposare per qualche minuto affinché i succhi si ridistribuiscono in modo uniforme, poi spolverizzateli di paprica; serviteli con le cime.

**LA SIGNORA OLGA** dice che le incisioni sulla pelle del petto d'anatra servono per far sciogliere meglio il grasso e per ottenere una cottura uniforme, creando anche un bell'effetto decorativo.

**VINO** rosso secco e fruttato, di moderato invecchiamento.

- Colli Orientali del Friuli Rosazzo Pignolo
- Vino Nobile di Montepulciano
- Cesanese del Piglio





dalla  
SICILIA

## 4 Truscello

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 50 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

300 g polpa di manzo macinata  
300 g ricotta fresca  
100 g grana grattugiato  
100 g pangrattato

5 uova – brodo – prezzemolo  
chiodi di garofano in polvere – sale – pepe

**UNITE** in una ciotola la polpa di manzo, un pizzico di sale e pepe, 2 uova, 20 g di grana, il pangrattato, un ciuffo di prezzemolo tritato e poco brodo; impastate e formate delle palline grandi come olive e lessatele per 2' nel brodo.

**PREPARATE** un altro impasto con 80 g di grana, la ricotta, 3 uova, un pizzico di sale, uno di pepe e uno di chiodi di garofano.

**VERSATE** 2 cucchiaini di brodo in una pirofila (la nostra è quadrata, lato 20 cm, h 5 cm) e accomodatevi uno strato di palline; coprite con uno strato di impasto alla ricotta; per un risultato più ordinato potete usare una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 1 cm. Procedete con altre palline e altro impasto, fino a esaurire gli ingredienti.

**INFORNATE** nel forno ventilato a 180 °C per 10' circa ottenendo una leggera doratura.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il truscello è un piatto del Messinese quasi dimenticato ma molto appetitoso; piacerà anche ai bambini.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Colli Berici Cabernet Sauvignon
- Lago di Corbara Merlot
- Cerasuolo di Vittoria

## 5 Tournedos di vitello e verdure invernali

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 45 minuti

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

1 kg filetto di vitello  
400 g barbabietola lessata già pronta  
12 fette di pancetta affumicata  
2 cipollotti – 1 finocchio – burro  
olio extravergine di oliva – timo  
maggiorana – sale fino e grosso – pepe

**PONETE** a bollire abbondante acqua salata; preparate una ciotola con acqua ghiacciata.

**MONDATE** il finocchio e tagliatelo in grossi spicchi; pulite i cipollotti e praticate sul fondo un'incisione a forma di X per accorciarne i tempi di cottura.

4

5





6

**SBOLLENTATE** il finocchio per 3', poi unite i cipollotti e proseguite per altri 5'. Scolate e tuffate tutto nell'acqua ghiacciata.

**ELIMINATE** la testa e la coda del filetto e pulitelo. Tagliatelo in 6 tournedos da 120-130 g alti circa 3 cm; avvolgete attorno a ciascuno 2 fette di pancetta e fermatele legandole con un giro di spago da cucina.

**RIDUCETE** la barbabietola e il finocchio in cubi di circa 1 cm. Tagliate a metà i cipollotti. Scaldate in una casseruola un cucchiaio di burro e un rametto di timo; accomodatevi i tournedos e dorateli per 7' circa per lato.

**SCALDATE** in un'altra padella un cucchiaio di olio con uno spicchio di aglio con la buccia, maggiorana a piacere e soffriggetevi le barbabietole e i finocchi per 5', quindi unite il cipollotto, un pizzico di sale e di pepe e proseguite la cottura per altri 4-5'.

**SALATE** i tournedos e serviteli con le verdure.

**VINO** rosso secco, moderatamente invecchiato.

- Ruchè di Castagnole Monferrato
- Orcia Rosso
- Galatina Negroamaro

## 6 Insalata con uovo scomposto

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 30 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cavolfiore  
300 g 2 carote  
100 g agretti mondati  
10 olive nere – 6 uova freschissime  
spinaci novelli – aceto bianco – senape  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**LESSATE** gli agretti in acqua salata per 2', poi scolateli e tuffateli in una ciotola con acqua e ghiaccio per fissarne il colore.

**MONDATE** il cavolfiore e riducetelo in piccole cimette; mondate le carote e tagliatele in cubi di 1 cm. Sbollentate i cavolfiori in acqua poco salata per 2', quindi aggiungete le carote e lessate tutto per altri 3'. Scolate e versate in acqua e ghiaccio.

**SEPARATE** i tuorli dagli albumi; sbattete leggermente gli albumi, per non sfibrarli,

con un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**UNGETE** con un filo di olio una padella, versatevi gli albumi e cuoceteli a mo' di frittata a fiamma dolce con il coperchio per circa 5'. Spegnete e lasciate raffreddare.

**SBATTETE** i tuorli con 2 cucchiaini di aceto, 1/2 cucchiaino di senape, un cucchiaino di olio extravergine, un pizzico di sale e pepe.

**UNITE** in una terrina i cavolfiori, le carote, le olive tagliuzzate, gli agretti e condite con un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e pepe; arricchite con una manciata di spinaci novelli e mescolate. Aggiungete anche la frittata di bianco d'uovo tagliata a quadretti e guarnite con l'emulsione di tuorli e senape.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Valcalepio Bianco
- Vesuvio Bianco
- Leverano Malvasia bianca

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'8 gennaio



# Dolci

Il Belgio, terra di grandi dolci **CASALINGHI**, ha ispirato la ricetta di un soffice pane, rivisitato da note contemporanee. Con l'aggiunta di un tipico budino laziale e di una inedita mela balsamica

RICETTE EMANUELE FRIGERIO  
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI LAURIA FORTI  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA

1

## L'OSTILE IN TAVOLA

Piatti decorati Royal Copenhagen,  
piatto rotondo e tagliere in legno Alessi,  
tovaglioli La Fabbrica del Lino.



# 1 Mele in infusione di pino con salsa all'amaretto

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 40 minuti più 1 ora di raffreddamento

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 g zucchero semolato

250 g latte

60 g pasta sfoglia stesa

40 g amaretti

4 mele Golden

4 tuorli

olio essenziale di pino mugo 100% puro biologico

zucchero a velo

sale

**SCIOGLIETE** in una casseruola 300 g di zucchero semolato con 400 g di acqua e 8 gocce di olio essenziale di pino mugo, e portate a bollore lo sciroppo ottenuto.

**SBUCCIATE** le mele e tagliatele in forma cubica, mantenendo il picciolo. Immergetele nello sciroppo e cuocetele per 15', a fuoco basso.

**TAGLIATE** la sfoglia in 12 triangoli (base 6 cm, h 7 cm), appoggiateli su una placca coperta con carta da forno, spennellateli di acqua, quindi spolverizzateli con zucchero a velo e un pizzico di sale. Infornateli a 200 °C per 6-7'.

**SBATTETE** i tuorli con 80 g di zucchero semolato. Intanto scaldare il latte in una casseruola. Al bollore, versatelo sulle uova, mescolate e riversate tutto nella casseruola. Cuocete a fuoco basso fino a raggiungere la temperatura di 82 °C, ottenendo una salsa.

**SBRICIOLATE** gli amaretti e uniteli alla salsa, mescolatela e lasciatela raffreddare.

**SERVITE** le mele con la salsa all'amaretto e i triangoli di sfoglia.

**LA SIGNORA OLGA** dice che l'olio essenziale di pino mugo, facilmente reperibile in erboristeria e in farmacia, dona alla mela un sorprendente aroma balsamico.

**VINO** aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.

• Arcole Garganega Vendemmia Tardiva

• Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

## Mele: 3 modi per cuocerle

### SCUOLA DI CUCINA



**a**



**b**



**c**



**d**

La mela è un frutto molto versatile in cucina e si presta ad accompagnare molte preparazioni dolci e salate. Anche da sola, tuttavia, può essere cotta in diversi modi e gustata come fine pasto o come snack.

**Farcita (a-b)** Tagliate la calotta della mela, detorsolatela con l'apposito attrezzo, facendo attenzione a non bucarla sul fondo. Mettete nel foro ottenuto un cucchiaino di zucchero, un pizzico di cannella in polvere e una piccola noce di burro. Riposizionate la calotta per chiudere la mela e infornatela a 200 °C nel forno ventilato per 10'.

**In padella (c)** Sbucciate la mela, tagliatela in quarti, poi in dadini di circa 2 cm di lato. Rosolateli in padella con una noce di burro, 3 cucchiaini di zucchero semolato e succo di limone per circa 10', finché non saranno dorati.

**Disidratata (d)** Tagliate la mela a fette rotonde, molto sottili (3-4 mm). Sistematele su una placca coperta con carta da forno, cospargetele con zucchero a velo e fatele seccare nel forno a 65 °C per 3 ore, finché non saranno asciutte e disidratate. Sono ottime anche come spezzafame.



2



## 2 Cramique con cioccolato e ananas

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 10' più 2 ore e 10' di lievitazione

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g farina 00 più un po'  
150 g latte più un po'  
100 g ananas sciropato  
60 g burro più un po'  
40 g cioccolato in gocce  
25 g lievito di birra fresco  
20 g zucchero - 3 uova - 1 tuorlo

**SBRICIOLETE** il lievito con lo zucchero in una ciotola e scioglietelo con la metà del latte. Unite 100 g di farina, amalgamate e lasciate lievitare il composto ottenuto (starter) per 30', coperto con un canovaccio umido.

**IMPASTATE** a parte la farina rimasta con le uova,aggiungendone uno per volta; unite poi il resto del latte, il burro ammorbidito e lavorate fino a ottenere un composto liscio e un po' appiccicoso.

**AGGIUNGETEVI** lo starter e incorporatelo, lavorando con le mani finché il composto non sarà più appiccicoso, ma si staccherà bene dalla ciotola e dalle mani.

**RACCOGLIETE** l'impasto a palla e fatelo lievitare nella ciotola, coperto da un canovaccio, finché non raddoppia di volume, per circa 1 ora.

**LAVORATE** nuovamente l'impasto, unendovi da ultimo le gocce di cioccolato e l'ananas tagliato a pezzettini; versate il composto in uno stampo da plum cake da 2 litri imburrrato e infarinato e lasciatelo lievitare ancora per altri 30-40'.

**SPENNELATE** con un tuorlo sbattuto con un goccio di latte e infornate a 180 °C per 35' nel forno statico.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il *cramique* è un pane dolce al latte, tipico del Belgio, solitamente farcito con uva passa.

**VINO** dolce con aromi di frutta matura e fiori.

- Ramandolo
- Controguerra Moscato amabile

## 3 Budinetti di ricotta

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora e 20'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

500 g ricotta romana  
170 g cedro e arancia canditi



dal  
LAZIO



80 g zucchero  
30 g farina  
5 uova  
cannella – limone – rum

**LAVORATE** la ricotta con un uovo intero e 4 tuorli, finché non saranno ben amalgamati. Incorporatevi, poi, la farina, lo zucchero e un pizzico di cannella in polvere.

**TAGLIATE** a dadini i canditi e aggiungeteli al composto, insieme alla scorza grattugiata di un limone.

**MONTATE** gli albumi a neve e uniteli alla ricotta, insieme a 2 cucchiaini di rum.

**DISPONETE** il composto in stampini di silicone della forma che preferite e infornateli a 160 °C per 50-60' circa. Serviteli decorando con scorzette di arancia a piacere.

**LA SIGNORA OLGA** dice che questi dolcetti, come tante altre ricette regionali a base di uova e latte, con aggiunta di pane, riso, semolino, frutta fresca, cioccolato, rientrano nella categoria dei budini per la loro consistenza morbida e per la forma, ottenuta cuocendoli nei classici stampi oppure in piccoli stampini, come abbiamo fatto noi.

**VINO** passito con aromi di frutta matura.

- Lessini Durello passito
- Sambuca di Sicilia passito

## 4 Bignè croccanti con crema alle mandorle

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 1 ora e 30'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE (36 PEZZI)

205 g farina 00  
200 g cioccolato fondente  
170 g latte – 115 g burro  
100 g zucchero di canna  
80 g panna fresca  
40 g farina di mandorle  
10 g cacao amaro  
3 g lievito in polvere per dolci  
3 uova – sale

**MESCOLATE** 125 g di farina 00 con il cacao, il lievito e lo zucchero di canna e impastateli con 65 g di burro freddo, fino a ottenere un insieme di briciole. Incorporatevi quindi un uovo e 40 g di latte e lavorate fino a ottenere un panetto liscio di frolla al cacao. Lasciatelo riposare coperto in frigorifero per 30'.

**PORTATE** a bollore in una piccola casseruola 50 g di latte e 75 g di acqua con un pizzico

di sale e 50 g di burro. Al bollore, unite 80 g di farina 00 e mescolate cuocendo finché la pastella che si forma non si staccherà dalle pareti della pentola, sfrigolando. Spegnete e fate raffreddare.

**TRASFERITE** l'impasto in una ciotola e aggiungete 2 uova, uno per volta, ottenendo la pasta per i bignè. Raccoglietela in una tasca da pasticciere e disponetela a piccoli ciuffi su una placca coperta con carta da forno.

**STENDETE** la frolla al cacao in uno strato sottilissimo (2 mm), ritagliatevi dei dischetti di 3 cm di diametro e adagiateli sopra i bignè.

**INFORNATELI** a 200 °C per 25'.

**SCALDATE** intanto la panna insieme a 80 g di latte e la farina di mandorle; spegnete, aggiungetevi il cioccolato e fatelo fondere, ottenendo una crema. Lasciatela intiepidire,

quindi raccoglietela in una tasca da pasticciere con una bocchetta liscia e farcite i bignè, bucadoli da sotto, in modo da non rovinarne la superficie.

**LA SIGNORA OLGA** dice che i bignè così preparati rimangono più croccanti grazie allo strato di frolla che li ricopre in superficie. Inoltre, con il suo peso, la copertura favorisce una crescita dei bignè più "controllata", tale da renderli più tondeggianti.

**VINO** passito con aromi di frutta matura.

- Albana di Romagna passito
- Sardegna Semidano Passito

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 gennaio**





# FAGOTTINI *di* MARE

Un primo in cui il tocco rustico della farina integrale  
si intreccia con l'eleganza dell'**AROMA FUMÉ**,  
la dolcezza degli scampi e la freschezza dei germogli



RICETTA DAVIDE NEGRI  
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI ANGELA ODRONE  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA



PRIMI

# Fagottini di scampi con crema di piselli secchi e germogli

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 45' più 12 ore di ammollo

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g piselli secchi  
100 g semola rimacinata di grano duro  
100 g farina di grano tenero integrale  
20 foglie di basilico – 12 scampi  
yogurt intero – paprica affumicata  
timo – germogli misti – limone  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**1-2 METTETE** in ammollo i piselli secchi per 12 ore. Scolateli dall'acqua dell'ammollo e lessateli in acqua non salata per 45-50'. Formate sulla spianatoia una fontana con la semola, la farina, un pizzico di sale e 100 g di acqua, unite un cucchiaio di olio e impastate fino a ottenere una pasta soda. Fatela riposare per 30' sotto una ciotola.

**3 SGUSCIATE** gli scampi, liberateli del budellino nero e tritateli non troppo fini.

**4 RACCOGLIETE** la polpa degli scampi in una ciotola e conditela con olio, sale, pepe, qualche fogliolina di timo, la scorza grattugiata di mezzo limone e un cucchiaino da caffè di paprica affumicata.

**5 STENDETE** la pasta in una sfoglia spessa 1 mm e ritagliatevi 28-36 dischi (ø 7 cm).

**6-7 DISTRIBUITE** un cucchiaino di scampi conditi al centro dei dischi, spennellate il bordo con poca acqua e poi chiudeteli, usando le due mani, a mo' di fagottino facendo coincidere quattro lembi.

**8 SCOLATE** i piselli conservando l'acqua di cottura; e frullateli in crema con le foglie di basilico, sale, 2-3 cucchiaini di olio e poca acqua di cottura.

**9 SETACCIAETE** la crema di piselli per renderla perfettamente liscia e tenetela in caldo.

**10 LESSATE** i fagottini in acqua bollente salata per 2-3'. Scolateli e conditeli con un filo di olio. Distribuite la crema di piselli nei piatti, accomodatevi sopra 7-9 fagottini, completate con poche gocce di yogurt, i germogli misti e una macinata di pepe.

## AL BICCHIERE

Un bianco giovane, secco e fragrante  
**Bianchetto del Metauro "Vigna Sant'Illario" 2014 Valentino Fiorini**

Un omaggio alla tradizione delle colline pesaresi, che danno a questo vino un sapore secco con la tipica nota finale amarognola e netta. Piacevole, senza essere impegnativo, si serve a 10-12 °C. 6 euro.

COME  
SI FA



➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **13 gennaio**

## LO STILE INTAVOLA

Piatto Royal Copenhagen, tovagliolo La Fabbrica del Lino; spianatoia di legno Tescoma, coltello Victorinox, ciotole in vetro e barattolo Bormioli Rocco, macchina per tirare la pasta Marcato, frullatore Termozeta, piano di cottura Smeg.



# TACOS

## *vegetariani*

Avocado, verdure al salto, mozzarella di bufala, cipollotti piccanti in un guscio di farina di riso. Per un piatto leggero e **ALLEGRO** che invita alla compagnia

RICETTA DAVIDE NEGRI  
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI ANGELA ODRONE  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA





## SECONDO O PIATTO UNICO

# Piccoli tacos con avocado e mozzarella di bufala

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 20'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g farina di riso

120 g cavolo cinese mondato

60 g germogli di soia

6 mozzarelline di bufala

2 zucchine di medie dimensioni

2 cipollotti viola - 2 avocado - 1 rapa bianca  
aglio - lime - coriandolo fresco - scalogno  
olio extravergine di oliva - sale

**1-2 FORMATE** una fontana con la farina e una presa di sale, unite a poco a poco 100 g di acqua e 20 g di olio. Impastate inizialmente ottenendo dei bricioloni, poi proseguite fino a formare una palla di pasta molto morbida.

**3 DIVIDETE** la pasta in porzioni di circa 35 g cad. Stendete ogni pallina con il matterello, tra due fogli di carta da forno.

**4 RIFILATE** la pasta con un tagliapasta (ø 7 cm).

**5-6 CUOCETE** il disco tra i due fogli di carta da forno in una padella antiaderente rovente per 1', poi eliminate il foglio superiore e girate il disco di pasta cuocendolo per un altro minuto, questa volta a contatto con la padella. Eliminate il foglio superiore, togliete il disco dalla padella e mettetelo subito in forma sul matterello fino a quando non si sarà raffreddato. Proseguite in questo modo fino a preparare 12 tacos. Potete usare sempre gli stessi fogli di carta da forno.

**7 RACCOGLIETE** la polpa di avocado a tocchetti in una ciotola, spruzzatela con il succo di lime e, schiacciandola con i rebbi della forchetta, conditela con mezzo scalogno e un ciuffo di coriandolo tritati, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio.

**8 RICAVATE** dalle zucchine solo la parte verde e riducetela in listerelle sottili. Tritate molto finemente il cavolo cinese. Mondate i cipollotti e affettateli in rondelle.

**9 MONDATE** la rapa e tagliatela in striscioline sottili, possibilmente usando la mandolina.

**10 RACCOGLIETE** tutte le verdure e i germogli in una padella e saltateli a fuoco vivo con un filo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia. Salate alla fine. Distribuite nei tacos la crema di avocado, il misto di verdure e mezza mozzarellina di bufala. Servite decorando a piacere con rondelle di cipollotto e una macinata di pepe.

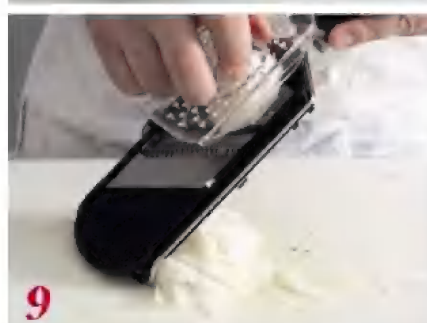
### AL BICCHIERE

Un bianco giovane, secco e fragrante

**Lamezia Bianco 2014 Statti**

La Calabria si conosce poco dal punto di vista enologico, ma merita di essere scoperta. Tra i suoi vini più espressivi, c'è questo piacevole bianco: cristallino, profumato di ginestra e di frutta, fresco, si serve a 10-12 °C, con piatti di verdura, leggeri e solari. 6 euro.

COME  
SI FA



❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **13 gennaio**

### LO STILE IN TAVOLA

Piattino e tagliere Alessi; spianatoia di legno Tescoma, padella antiaderente Ballarini, mandolina Microplane.



# CUPOLETTE

*con un pizzico*  
*di* **BRIO**

Un classico della pasticceria ghiacciata si **RINNOVA**  
con l'aroma della cannella e con una salsa  
al mango accesa dal guizzo del peperoncino



RICETTA DAVIDE NEGRI  
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI ANGELA ODOE  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA



## DOLCI

# Semifreddo alla cannella con salsa al mango piccante

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 50 minuti più 3 ore di raffreddamento

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 600 g 1 mango
- 300 g cioccolato bianco
- 250 g panna fresca
- 65 g zucchero semolato
- 20 g zucchero di canna

2 tuorli - 1 peperoncino fresco  
lime - cannella in polvere

**1 RACCOGLIETE** in una piccola casseruola 65 g di zucchero semolato con un paio di cucchiaini di acqua, portate sul fuoco e cuocete fino alla temperatura di 110 °C.

**2-3 MONTATE** parzialmente i tuorli con le fruste elettriche, poi unite lo zucchero cotto a filo continuando a montare fino a ottenere un composto abbastanza spumoso. Lasciatelo raffreddare e dopo aggiungete un cucchiaino da caffè di cannella in polvere.

**4 MONTATE** 250 g di panna e incorporatela ai tuorli mescolando dal basso verso l'alto.

**5-6 DISTRIBUITE** il composto in 6 mezze sfere (ø 7 cm), battetele leggermente sul piano di lavoro in modo che eventuali bollicine di aria all'interno del composto fuoriescano. Lasciate raffreddare in freezer per 3 ore.

**7-8 MONDATE** il mango, riducete la polpa in tocchi e frullatela in crema con mezzo peperoncino privato dei semi (dosate la quantità in base al vostro gusto), il succo di un lime, 60 g di acqua e 20 g di zucchero di canna.

**9 SPEZZETTATE** il cioccolato bianco, raccoglietelo in una ciotola e scioglietelo a bagnomaria.

**10 SFORMATE** le mezze sfere di semifreddo, accomodatele su una gratella con un piatto disposto sotto e decoratele con il cioccolato fuso fatto scendere a filo. Servite subito i semifreddi con la salsa al mango decorando a piacere con una fettina di mango e poca cannella in polvere.

### AL BICCHIERE

Un vino dolce e aromatico

**Colli Euganei Fior d'Arancio 2013**  
**Borin Vini&Vigne**

Da uve moscato giallo, tipiche del Triveneto, nasce questo spumante luminoso con profumi di frutta esotica e di miele, straordinariamente morbido e fresco. Si serve a 8-10 °C, in coppe ampie. 9 euro.

COME  
SI FA



♦ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **13 gennaio**

Piattino Royal Copenhagen, forchetta Alessi; piano di cottura Smeg, fruste elettriche e frullatore Termozeta, stampo in silicone a forma di mezza sfera Silikomart, anello in silicone per bagnomaria Staybowlizer Microplane.



A CURA DI LAURA FORTI  
E SAMANTA CORNAVERA  
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA



# *La sostanziosa pappa* *di* MARIA JOSÉ

Delicata nel sapore, ma ricca e confortante, questa minestra è l'omaggio di una lettrice degli anni Trenta all'origine **BELGA** dell'ultima regina d'Italia



“Q uesto che vi do, amici, è il piatto nazionale belga, è una minestra adatta per i piccini e per i grandi. Entrambi la gusteranno perché susciterà nel loro cuore visioni dolci e tristi di bimbi lontani indimenticati e sacri nel nostro ricordo del Belgio eroico”. È questo l'incipit della ricetta scritta dall'abbonata Gina Zanotti Rusconi, collaboratrice della rivista di moda *Fili*, che in questo modo intende rendere omaggio alla patria della principessa Maria José, futura regina e ultima sovrana d'Italia. Nata nel 1906, figlia del re del Belgio, fin da piccola fu promessa al principe ed erede al trono Umberto di Savoia, che sposò nel gennaio 1930. L'episodio a cui si riferisce Gina Zanotti Rusconi è probabilmente l'invasione tedesca del

Belgio all'inizio della Grande Guerra, che provocò molte vittime civili e che vide Alberto, padre di Maria José, nelle vesti di eroico comandante dell'esercito belga. “Quando andate in Belgio chiedete questo piatto sotto il nome di ‘Kolbspot’, è il piatto nazionale dei paesi fiamminghi. Assistendo al pranzo dei vostri bimbi, raccontate la storia della bionda principessa dagli occhi azzurri...”, scrive l'abbonata dopo aver spiegato la ricetta. Non ci sono notizie sul Kolbspot, ma di certo esiste l'Hochepot, stufato di carne e verdure tipico dei paesi fiamminghi, molto simile a questa ricetta. Non prevede l'uso del riso, ma forse l'aggiunta di questo ingrediente rappresenta il tentativo dell'abbonata di far sentire a casa la principessa Maria José, a poco più di un anno dal suo arrivo in Italia.

(S. Cornaviera - [www.massaemoderne.it](http://www.massaemoderne.it))

#### RICETTE A CONFRONTO

### Pappa di Maria José

2014

1931  
RICETTA ORIGINALE

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 2 ore e 30'

**Senza glutine**

#### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 1 kg punta di vitello disossata
- 350 g carote
- 300 g rape
- 300 g patate
- 300 g verza
- 250 g riso Originario
- 80 g sedano
- 80 g piselli sgranati lessati
- 4 tuorli - sale

**TAGLIATE** la carne di vitello in 6-8 pezzi e lessatela in una casseruola, coperta, con 4 litri di acqua salata per 1 ora e 45', poi scolatela e tenetela al caldo.

**MONDATE** carote, rape, verza e patate, tagliatele a tocchi e lessatele nel brodo della carne per 15' circa.

**TOGLIETE** le verdure e filtrate il brodo. Riportatelo al bollore, quindi unite il sedano a tocchetti e il riso.

Cuocete per 13', aggiungete i piselli e spegnete dopo 2'.

**COMPLETATE** con 4 tuorli mescolati con un goccio di acqua e servite con la carne, ben sgrassata a tagliata a fettine, e le verdure.

In alto, *La Cucina Italiana* di marzo 1931 da cui è tratta la ricetta. A destra, la regina Maria José.

*Ponete sul fuoco una bella pentola lucente nella quale avrete posto acqua e sale come per fare il bollito solito, come carne servitevi della punta di petto di vitello, tagliate a pezzi questa parte cartilaginosa dopo averla ben lavata, schiumatela bene ai primi bollori, e mantenete un fuoco discreto così che bolla dolcemente, intanto voi preparerete qualche grosso legume tagliato a pezzi, come carote, patate, cavoli, appena pronti li ponete a bollire con la carne. Quando la carne è cotta toglietela e lasciate invece i legumi a finire la loro cottura per benino, fino al momento in cui toglierete anche questi, passando il brodo attraverso un candido e fine pannolino. Mettete il brodo a bollire e aggiungetevi dei pezzetti di sedano tagliati a piccoli quadri dalla parte delle radici. Mentre questi bollono adagino, voi mondate un pugnello di riso a testa e gettatelo nel brodo bollente, per un quarto d'ora: aggiungete a questo tre o quattro lattughe tagliate finemente e qualche tenero pisellino crudo. Avrete anche tagliato la carne, già cotta e tenuta da parte, a fettine sottili, aggiungetela pure al brodo e legate il tutto con tanti rossi d'uovo quante sono le persone a cui deve essere presentata. (Sciogliete prima i rossi d'uovo in poco brodo). Servite a parte le verdure tenute in caldo, cioè patate, carote, cavoli, ognuno se ne servirà a suo piacimento, unendole al brodo fumante che profumeranno delicatamente.*



Foto: Publifoto/Olycom



#### Che cosa è cambiato

Abbiamo preferito cuocere le verdure a parte e per un tempo molto più breve, in modo da mantenere integri colori e consistenze. Inoltre, abbiamo sgrassato la carne, per rendere il piatto più leggero. Anche la quantità di uova è stata dimezzata, considerando le esigenze alimentari di oggi, che richiedono meno grassi rispetto agli anni Trenta.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **16 gennaio**

#### LO STILE IN TAVOLA

Piatto fondo Potomak Studio.



# ENERGIE di PRIMAVERA

Gli alberi mettono le foglie. Noi invece ci sentiamo opachi e stanchi. Ecco **QUATTRO MIX** che cancellano i giori dell'inverno

RICETTE WALTER PEDRAZZI TESTI LAURA FORTI  
STYLING BEATRICE PRADA FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

**P**er recuperare il giusto tono dopo i disagi dell'inverno, quello che ci vuole è un buon bicchierino. Speciale però: un bicchierino "da mangiare", per il piacere del gusto e per rifornire l'organismo di ciò che serve per recuperare la piena efficienza. **Leggerezza e digeribilità** sono due must irrinunciabili: per questo vanno scelti ingredienti capaci di **stimolare il metabolismo, regolarizzare la glicemia** e, non ultimo, **reintegrare il pieno patrimonio di minerali**. Ideali sono il **ginseng**, le **noci** o cereali energizzanti come l'**orzo**. Senza mettere in secondo piano quella miniera di salute che sono **lenticchie, bietole, cavolfiori, scarola** e **spinaci**, né rinunciare all'azione vitaminizzante degli **agrumi**.

**Dottor Giorgio Donegani** nutrizionista,  
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

122  
CALORIE  
a porzione



sferzata  
al metabolismo



155  
CALORIE  
a porzione

mix  
fortificante

## Insalata con orzo e pompelmo

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 10 minuti

### INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

100 g succo di pompelmo rosa  
50 g orzo perlato lessato  
20 g scarola pulita  
20 g 2 fette di bresaola  
5 g spinaci novelli

sale

**DISPONETE** nel bicchiere la scarola tagliata a striscioline e gli spinaci novelli.

**COLMATE** il bicchiere con il succo di pompelmo, quindi aggiungete l'orzo lessato e un pizzico di sale.

**COMPLETATELO** con 2 fettine di bresaola raccolte a rosette.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 gennaio**



206

CALORIE  
a porzione

UNO  
SPUNTINO  
LEGGERO,  
MA RICCO  
DI MINERALI



## Miso vegetale con ginseng e verdure

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 20 minuti

### INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- 40 g cavolfiori a ciuffetti
- 40 g carpaccio di carne di manzo
- 40 g zuccina
- 30 g miso
- 10 g bietole
- 1 bustina di ginseng
- 1 rondella di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di salsa di soia

**PREPARATE** il ginseng, lasciandolo in infusione in 250 g di acqua bollente.  
**VERSATE** il ginseng in una casseruola. Unite i cavolfiori e lo zenzero e cuocete per 2' dal bollore. Eliminate lo zenzero, aggiungete il miso e le bietole tagliuzzate e cuocete ancora per 1'. Completate con la salsa di soia.  
**TAGLIATE** in 3 bastoncini la zuccina; dividete in 3 fette il carpaccio e avvolgetele sui bastoncini. Metteteli nel bicchiere e colmatelo con la zuppetta di miso.

scorta di ferro  
e calcio

## Lenticchie, yogurt e primo sale

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 10 minuti  
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- 70 g yogurt intero
- 30 g formaggio primo sale
- 30 g lenticchie lessate
- 10 g grana a scaglie
- 4 g olio extravergine di oliva
- mezza noce – sale

**MESCOLATE** lo yogurt con 2 cucchiaini di acqua, l'olio e un pizzico di sale.  
**TAGLIATE** a dadini il formaggio.  
**COMPONETE** il bicchiere versandovi lo yogurt; aggiungete le lenticchie, i dadini di formaggio, completate con le scaglie di grana e mezza noce spezzettata.

204

CALORIE  
a porzione

## Sorbetto di arancia e cereali soffiati

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 15 minuti più 50' per il sorbetto  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- 70 g mela verde
- 60 g banana
- 50 g sorbetto di arancia  
(per prepararlo in gelatiera:  
170 g zucchero  
750 g spremuta di arance rosse)
- 20 g albicocche disidratate
- 2 cucchiaini di cereali soffiati  
(grano saraceno e riso)

**FATE** sciogliere lo zucchero nella spremuta di arancia. Versate tutto nella gelatiera e preparate il sorbetto (potete conservare l'avanzo in freezer per 2-3 giorni).  
**TAGLIATE** a fettine la banana e la mela senza sbucciarla. Tagliate a dadini le albicocche.  
**PREPARATE** il bicchiere con la frutta tagliata, il sorbetto, e completate con i cereali soffiati.

vitamine  
ed energia





# *Primavera a* SCUOLA

Tante idee per imparare a celebrare la bella stagione  
ai fornelli, **CONDIVIDENDO** con gli amici il piacere di una cena;  
dall'alta cucina allo street food, per tutti i gusti

**È** finito l'inverno anche in cucina, la nostra Scuola apre le porte  
ai nuovi ingredienti, **all'energia del sole** e viene incontro  
al desiderio di migliorare, di invitare ospiti a casa e di misurare  
le vostre abilità ai fornelli. A MARZO a La Scuola de La Cucina Italiana  
**tanti nuovi corsi** di cucina, degustazioni, cene ed eventi. Vi aspettiamo!





INIZIA IL

**4**  
MARZO



## ALTA CUCINA

Le ricette più indicate per portare nella cucina di casa i sapori dei grandi ristoranti. Il corso adatto a chi della cucina di base sa già tutto e vuole ancora qualcosa di più; a chi ama le sfide, anche gastronomiche.

Mercoledì 4 MARZO 2 lezioni 09.30-12.30

INIZIA IL

**5**  
MARZO

## BASI DELLA CUCINA CUCINA DI PRIMO LIVELLO

Ecco un corso per chi non sa da dove iniziare! Preparazioni e ricette di base per muovere i primi passi nel mondo della cucina. Tutti i trucchi per imparare a realizzare: i brodi, le creme, la pasta, il riso, le carni, il pesce, i dessert. E per finire, una lezione per apprendere il modo di ideare un menu, accostando adeguatamente i cibi e scegliendo con attenzione i vini. Come selezionare le materie prime, pulirle e cucinarle.

Giovedì 5 MARZO 7 lezioni 19-22



INIZIA IL

**16**  
MARZO



## STREET FOOD ALL'ITALIANA

Tanto buon cibo da strada, mordi e fuggi, per pause pranzo golose o idee da sfruttare all'aria aperta. Come preparare una perfetta e gustosa piadina partendo dall'impasto, la frittura delle panelle e delle alici, fino agli imperdibili arancini siciliani.

Lunedì 16 MARZO 1 lezione 09.30-12.30

INIZIA IL

**18**  
MARZO

## BBQ – TUTTO ALLA GRIGLIA

Marinature e tecniche di cottura per diventare dei veri professionisti della griglia. I barbecue con gli amici avranno un sicuro successo e sarà subito primavera.

Mercoledì 18 MARZO 1 lezione 09.30-12.30



## EVENTI GOURMET

**CENA DEDICATA AL LAGO MAGGIORE** - CHEF DAVIDE BROVELLI **VENERDÌ 13 MARZO**. PESCE DI LAGO, FRESCHI FORMAGGI CAPRINI E PESCHE DI MONATE; IL LAGO MAGGIORE SVELA ALCUNI DEI SUOI PRODOTTI TIPICI, MERAVIGLIOSAMENTE INTERPRETATI DA DAVIDE BROVELLI, NOSTRO DOCENTE E CHEF DE IL SOLE DI RANCO.

**IL BUFFET DI PROCOPIO\***: **LA CENA DEL GELATO GASTRONOMICO**. **MERCOLEDÌ 25 MARZO**, UN'OCCASIONE GHIOTTA PER SCOPRIRE IL GELATO IN UNA VESTE DIVERSA. SARANNO, INFATTI, OSPITI DELLA NOSTRA SCUOLA, CAPITANATI DA VETULIO BONDI, ALCUNI MEMBRI DEI GELATIERI ARTIGIANI

**FIorentini CHE RENDONO OMAGGIO ALL'IDEATORE DEL GELATO STESSO, FRANCESCO PROCOPIO DEI COLTELLI, REINTERPRETANDO LA TRADIZIONE GASTRONOMICA ITALIANA E CELEBRANDO IL GELATO IN UN MENU DOVE POTRÀ ESSERE DOLCE O SALATO.** Ulteriori informazioni e appuntamenti sul sito [www.scuolacucinaitaliana.it](http://www.scuolacucinaitaliana.it)

## INFO E CONTATTI

[scuola@lacucinaitaliana.it](mailto:scuola@lacucinaitaliana.it)  
+39 02 49748004  
La Scuola de La Cucina Italiana  
è in piazza Aspromonte 15  
20131 Milano  
[www.scuolacucinaitaliana.it](http://www.scuolacucinaitaliana.it)

Seguici su:   



# L'INDICE dello CHEF

91  
RICETTE  
PROVATE  
PER VOI

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace,  
valutare **l'impegno e il tempo** di preparazione: così la scelta  
tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

## ANTIPASTI

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO		PAGINA
Crocchette con riso nero selvaggio	★★	3 ore				52
Crostini di arselle	★	40'		3 h		98
Crostoni al formaggio	★★	30'			✓	75
Focaccia con impasto ricco alle patate	★★	1 ora		2 h	✓	85
Focaccia integrale	★★	50'		2 h		86
Focaccia sottile ripiena	★★	1 ora e 15'		2 h	✓	84
Insalata con gamberi croccanti	★★	1 ora				97
Insalata con orzo e pompelmo	★	10'				136
Lenticchie, yogurt e primo sale	★	10'			✓	137
Miso vegetale con ginseng e verdure	★	20'			✓	137
Pancake verdi con speck e miele di castagno	★	35'		30'		96
Puntarelle, uova e cardoncelli	★	35'			✓	99
"Ravioli" di pasta fillo con provolone e cime di rapa	★★	50'			✓	95
Rotolini di brisée alla ricotta e olive	★	30'			✓	93
Tortilla piccante	★	35'	●			55
Tortine con stracchino e agretti	★★	50'		1 h	✓	98

## PRIMI piatti & Piatti unici

Canederli neri	★	45'		30'		105
Carbonara classica	★	40'				32
Crespelle di grano saraceno, prosciutto e fontina	★★	50'				102
Cubo di riso con uovo barzotto	★	20'			✓	90
Fagottini di scampi con crema di piselli secchi e germogli	★★	1 ora e 45'		12 h		129
Fusilli al tonno affumicato	★★	40'				35
Fusilli con ragù di agnello e olive	★	50'				103
Gnocchi con salsa di peperoni e alici	★★	1 ora e 30'				53
Gratin di penne con sardine e finocchietto	★★	35'				104
Insalata mista con pollo e ovetto	★	30'				60
Orzotto con verdure	★	50'				58
Pappa di Maria José	★★	2 ore e 30'			✓	135
Pennette con tofu e ceci	★	30'			✓	35
Piadina con crudo e robiola all'arancia	★★	20'				57
Pita con carciofi e ricotta di capra	★★	1 ora		2 h	✓	27
Raviolo con "cuore carbonaro"	★★★	1 ora e 30'		30'		34
Risotto ai carciofi e pecorino	★	30'			✓	104
Rösti con stracchino e prosciutto crudo	★	1 ora			✓	51
Spaghetti 'mbriachi	★	30'			✓	67
Trofie con crema di tonno e avocado	★	25'				92
Vellutata di patate e carote con scampi	★	50'				101

## SECONDI di pesce

Baccalà in crosta di olive con scarola	★	25'				108
Baccalà mediterraneo	★	30'	●		✓	80
Calamari marinati su crema di riso Venere	★★	1 ora			✓	107
Capesante e prosciutto con lenticchie rosse	★	45'				108
Tonno fresco alla genovese	★★	25'			✓	109
Trota ai cereali e verdure al limone	★	20'				90
Trota salmonata con cipolla e radicchio	★★	50'			✓	110



## SECONDI di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO		PAGINA
Arrosto di maiale alla birra	★	1 ora e 30'				119
Carpaccio con salsa al sedano	★	10'				89
Hamburger con patate e mozzarella	★	1 ora			✓	59
Insalata con uovo scomposto	★	30'			✓	123
Petto d'anatra alla paprica	★	45'				121
Piccoli tacos con avocado e mozzarella di bufala	★★	1 ora e 20'			✓	131
Spezzatino di pollo con cardi al latte	★★	1 ora			✓	120
Tournedos di vitello e verdure Invernali	★	45'				122
Truscello	★	50'				122
Uovo in camicia	★★	50'			✓	48
Vitellone sott'olio	★	3 ore	●	24 h	✓	79

## VERDURE

Carciofi alla giudia con cren	★★★	30'			✓	113
Cavolo in agro con prosciutto croccante	★	10'			✓	88
Contorno di carciofi	★	1 ora e 15'			✓	80
Insalata con avocado	★	20'			✓	55
Misto verde con salsa di mandorla	★	45'			✓	115
Panzanella con uovo e asparagi	★	40'			✓	81
Porri e cipollotti con germogli e semi di papavero	★	35'			✓	117
Purè con finocchi	★	20'			✓	55
Scorzobianca in umido	★	35'			✓	117
Soufflé di barbabietola con gelato al gorgonzola	★★★	1 ora		1 h	✓	116
Spinaci, ceci e uova strapazzate	★	25'			✓	92
Vellutata di lattuga con biscotto al mais	★	1 ora			✓	114

## DOLCI & Bevande

Ananas alle spezie	★	30'	●		✓	81
Barrette croccanti di pistacchio	★	35'		30'	✓	71
Bigné croccanti con crema alle mandorle	★★★	1 ora e 30'			✓	127
Birchermüesli	★	10'		30'	✓	77
Biscotti al cioccolato e ricotta	★	45'		30'	✓	61
Biscotti al limone	★	45'	●	1 h	✓	70
Budinetti di ricotta	★	1 ora e 20'			✓	126
Cannoncini con mousse di cioccolato	★★	1 ora		1 h	✓	70
Ciambelle con salsa di lamponi	★★	1 ora		1 h e 30'	✓	54
Cinquemila lire	★	10'				30
Ciocolatini all'extravergine	★	40'		2 h e 30'		72
Citrus	★	10'				30
Cramique con cioccolato e ananas	★★	1 ora e 10'		2 h e 10'	✓	126
Dolce soffice all'arancia	★	1 ora	●			79
Fantasia di frutta con sciroppo alla menta	★	20'			✓	91
Focaccia soffice e dolce	★★	45'		4 h	✓	87
Insalata di banane e piselli con yogurt al miele	★	15'			✓	89
Mele in infusione di pino con crema all'amaretto	★★	40'		1 h	✓	125
Meringhe al cocco	★	3 ore	●		✓	71
Mini creme alle fave di tonka e pera	★	50'			✓	72
Praline al torrone	★	30'	●	1 h e 30'		68
Semifreddo alla cannella con salsa al mango piccante	★★★	50'	●	3 h	✓	133
Sorbetto di arancia e cereali soffiati	★	15'		50'	✓	137
"Zupp e latt" con gelato al caffè	★★	1 ora		1 h	✓	45

### LEGENDA

★ Facile  
★★ Medio  
★★★ Per esperti



Senza glutine



Vegetariana



Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)



Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi



# I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi.

Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)

**Alessi**  
[www.alessi.com](http://www.alessi.com)

**Ballarini**  
[www.ballarini.it](http://www.ballarini.it)

**Bergamaschi & Vimercati**  
[www.bervim.it](http://www.bervim.it)

**Bormioli Rocco**  
[www.bormiolirocco.com](http://www.bormiolirocco.com)

**Caterina Von Weiss**  
[www.caterinavonweiss.com](http://www.caterinavonweiss.com)

**Ceramiche Milesi**  
[www.ceramicemilesi.com](http://www.ceramicemilesi.com)

**Ceramiche Nicola Fasano**  
[www.fasanocnf.it](http://www.fasanocnf.it)

**La Fabbrica del Lino**  
[www.lafabbricadellino.com](http://www.lafabbricadellino.com)

**Laboratorio Pesaro**  
[www.lpdesignfactory.it](http://www.lpdesignfactory.it)

**Marcato**  
[www.marcato.it](http://www.marcato.it)

**Maria Luisa Zamparelli**  
[mlza@tiscali.it](mailto:mlza@tiscali.it)

**Microplane**  
[www.microplane.com](http://www.microplane.com)

**Oregon Scientific**  
[www.oregonscientific.com](http://www.oregonscientific.com)

**Paperchase**  
[www.paperchase.co.uk](http://www.paperchase.co.uk)

**Potomak Studio**  
[www.potomak.it](http://www.potomak.it)

**Royal Copenhagen**  
[www.royalcopenhagen.com](http://www.royalcopenhagen.com)

**Silikomart**  
[www.silikomart.com](http://www.silikomart.com)

**Silva Tessuti**  
[www.silvatessuti.it](http://www.silvatessuti.it)

**Smeg**  
[www.smeg.it](http://www.smeg.it)

**Termozeta**  
[www.termozeta.com](http://www.termozeta.com)

**Tescoma**  
[www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)

**Tupperware**  
[www.tupperware.it](http://www.tupperware.it)

**Victorinox**  
[www.victorinox.com](http://www.victorinox.com)

**Villeroy & Boch**  
[www.villeroy-boch.it](http://www.villeroy-boch.it)

**Wald**  
[www.wald.it](http://www.wald.it)

**Weck**  
[www.mcm-europe.fr/it/](http://www.mcm-europe.fr/it/)

**Zafferano**  
[www.zafferanoitalia.com](http://www.zafferanoitalia.com)

## LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.  
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI  
Editorial Director FRANCA SOZZANI  
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI  
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO  
Deputy Managing Director FEDELE USAI  
Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI  
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO  
Communications Director LAURA PIVA  
Production Director BRUNO MORONA  
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA  
Human Resources Director CRISTINA LIPPI  
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI  
Financial Controller LUCA ROLDI

### In the USA: The Condé Nast Publications Inc.

Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.  
CEO: CHARLES H. TOWNSEND  
President: ROBERT A. SALLERBERG, Jr.  
Editorial Director: THOMAS J. WALLACE  
Artistic Director: ANNA WINTOUR

### In other countries: Condé Nast International Ltd.

Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE  
President: NICHOLAS COLERIDGE  
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT  
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE  
President, New Markets: CAROL CORNUAU  
Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT  
President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA  
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY  
Director of Planning: JASON MILES  
Director of Talent: THOMAS BUCALLES  
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT  
Global: Condé Nast E-commerce Division  
President: FRANK ZATAN

### The Condé Nast Group of Magazines includes:

**US**  
VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, CO, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELLER, ALLURE, WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD

**UK**  
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOMES, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED

**France**  
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE

**Italy**  
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, WIRED, VOGUE ACCESSORY, LA CUCINA ITALIANA

**Germany**  
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED

**Spain**  
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NOÛS, SPOSABELLA, CN TRAVELLER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, SPOSABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR

**Japan**  
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING

**Taiwan**  
VOGUE, GQ

**Russia**  
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE

**Mexico and Latin America**  
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA

**India**  
VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD  
Published under Joint Venture:

**Brazil**  
Published by Editora Globo Condé Nast S.A.  
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE

**Spain**  
Published by Ediciones Conelga, S.L.  
S MODA

**Published under License:**  
**Australia**  
Published by NewsLifeMedia  
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ

**Bulgaria**  
Published by S Media Team Ltd.  
GLAMOUR

**China**  
Published under copyright cooperation by China Pictorial  
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS  
Published by IDC  
MODERN BRIDE

**Published under copyright cooperation by Women of China**  
SELF, AD, CN TRAVELLER  
Published under copyright cooperation by China News Service  
GQ, GQ STYLE

**Czech Republic and Slovakia**  
Published by CZ s.r.o.  
LA CUCINA ITALIANA

**Germany**  
Published by Piranha Media GmbH  
LA CUCINA ITALIANA

**Hungary**  
Published by Axel Springer-Budapest Kiadó Kft.  
GLAMOUR

**Korea**  
Published by Doan Magazine  
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE

**Netherlands East**  
Published by Ansh Publishing Partners EE-LLC  
CN TRAVELLER

**Poland**  
Published by Barch International Polska.  
GLAMOUR

**Portugal**  
Published by Edições Sogade de Publicações, S.A.  
VOGUE, GQ

**Romania**  
Published by Media Group S.A.  
GLAMOUR, GQ

**South Africa**  
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.  
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE

**The Netherlands**  
Published by G + J Nederland  
GLAMOUR, VOGUE  
Published by PRL Publishing Group B.V.  
LA CUCINA ITALIANA

**Thailand**  
Published by Serendipity Media Co. Ltd.  
VOGUE

**Turkey**  
Published by Dagen Media Group  
VOGUE, GQ

**Published by MC Basın Yayın Kurumu Hizmetleri Tic. LTD**  
LA CUCINA ITALIANA

**Ukraine**  
Published by Publishing House UMH LLC.  
VOGUE

### Errata corrige

- Nel numero di Gennaio 2014 a pag. 44 gli abiti citati sono stati erroneamente attribuiti a Mauro Grifoni.  
- Il nome della pentola di WMF pubblicata a pag. 21 nel numero di Gennaio 2014 è Concorso.

**Servizio Abbonamenti** Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di telefonare al n. 199.133.199 oppure inviare un fax al n. 199.144.199. Indirizzo e-mail: [abbonati@condenast.it](mailto:abbonati@condenast.it).

\* Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA a scatto scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.

**Subscription rates abroad** Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy). Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39.02.45467962 - fax +39.02.45467231. Prices are in Euro and are referred to 1-year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 44,00	€ 67,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 43,70	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 49,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 32,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
WIRED	12	€ 68,00	€ 78,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our magazines are distributed abroad by: Comag Ltd (Great Britain), Prestalis (France), Speedimpex (USA), Saarbach GmbH (Germany), Beta Press BV (Netherlands), SGEL (Spain). Sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. Agenzia Italiana di Esportazione Spa - Via Manzoni 12 - 20089 Rozzano (MI) - Fax 02.57512606





## RICETTE DI STAGIONE

**TUTTO IL BUONO  
DELLA PRIMAVERA**  
Abbinamenti e consistenze  
inconsueti nei piatti  
che raccontano la Pasqua

*Non perdetevi il numero di*

# APRILE



### DRINK FLOREALE

Un cocktail senza alcol  
profumato di fiori  
per brindare a Pasquetta

**TARALLI DI PUGLIA**  
La ricetta per preparare  
in casa i classici  
stuzzichini al finocchio



**DOLCI AL CUCCHIAIO**  
Cremosi dessert con frutta  
o cioccolato per  
fare felici tutti i golosi





# TED NEELEY

## *Jesus Christ*



Non moltiplica pani e pesci, anzi si tiene alla larga dai fornelli, che lascia alla moglie e ai figli. Tuttavia, è un grande buongustaio e **AMA I SAPORI ITALIANI**

DI DANIELA GUAITI

**È** la storia del Rock. *Jesus Christ Superstar* è una pietra miliare della musica, del cinema e del teatro. Ed è lui, Ted Neeley, con la sua fantastica voce e i suoi occhi azzurri, ad aver dato vita all'indimenticabile Gesù del film del '73. Cantante e attore, ma anche batterista e compositore, Neeley ha portato gli ultimi giorni di vita di Gesù sui palcoscenici del mondo e da settembre percorre l'Italia in un tour da tutto esaurito. Buongustaio, ama il cibo del nostro Paese non meno della cucina della moglie Leeyan, che prepara e vende online deliziosi cookies.

**Nome** Ted.  
**Cognome** Neeley.  
**Professione** Artista.

**Il suo motto** La regola d'oro "tratta gli altri come vorresti essere trattato tu".

**Il suo motto in cucina** "Stai alla larga".  
Mia moglie, mia figlia e mio figlio sono i cuochi di famiglia. Io sono l'assaggiatore ufficiale.

**Il suo piatto preferito** Il petto di pollo alla griglia di Leeyan, mia moglie, con la sua salsa speciale segreta.

**Il piatto che detesta** Il polpo.

**Buon cibo e musica rock come possono convivere?** Guardate me: bisogna mangiare bene per fare rock (Gotta eat to rock).

**La sua bevanda preferita** Il vino italiano.

**Il cibo che le ricorda la sua infanzia**

La torta di noci pecan di mamma Neeley.

**Nel suo tour ha visto molti posti in Italia: quale ha amato di più?**

Mi piace tutto dell'Italia, dove è facile trovare qualcosa di bello in ogni angolo.

**Preferisce il cibo italiano o il vino italiano?** Devo proprio scegliere?

Non posso avere l'uno senza l'altro.

**La cosa più buona che ha assaggiato in Italia** Ce sono così tante...

Se dovessi proprio sceglierne una... ho assaggiato poco tempo fa in una trattoria di Firenze una zuppa di verdure tradizionale fatta in casa chiamata Ribollita. Buonissima!

**E quella che le manca di più da casa:**

Gli straordinari Granger's Cookies di mia moglie. ([www.grangerscookies.com](http://www.grangerscookies.com))

**La cucina migliore che ha assaggiato girando per il mondo** Sono ancora impegnato nel mio tour degli assaggi.

Però, il tonno scottato appena pescato e cucinato da un caro amico alle Hawaii, finora, è uno dei miei preferiti.

**Lo strumento che non può mai mancare in cucina** Il mio cucchiaino per gli assaggi.





RENDI PIÙ BELLA  
OGNI TUA TAVOLA,  
SE PREFERISCI I COLORI  
E I MATERIALI NATURALI  
O SE AMI TUTTI I COLORI  
DELL'ARCOBALENO...

LE TUE PENTOLE  
SARANNO SEMPRE  
PERFETTE!




**SAPORE**   
**BENESSERE**



[www.wald.it](http://www.wald.it)

## IL PIACERE DI CUCINARE SANO TUTTI I GIORNI.

Una collezione di strumenti per la cottura realizzati in  argilla da fiamma di alta qualità cotta ad elevata temperatura e decorata a mano con effetto semi matt. Per una cottura sulla fiamma, piastra elettrica, forno tradizionale e microonde.



- Subito pronta all'uso.
- Non assorbe odori, ne grassi o liquidi.
- Si ripone facilmente impilando le varie misure.
- Eccellente resistenza allo shock termico e meccanico.
- Nickel free
- Mantiene in maniera eccellente un giusto grado di umidità interna cuocendo in modo naturale ogni alimento, conservandone inalterati i valori nutrizionali e il sapore originario.





## L'ARTE CULINARIA A PORTATA DI MANO.

È nato il nuovo elettrodomestico "tutto in uno"  
che rivoluzionerà il vostro modo di cucinare.  
Per creare piatti prelibati in pochi click.  
Nuovo Cook Processor Artisan.



**KitchenAid**

[www.kitchenaid.it](http://www.kitchenaid.it)

Disponibile a breve nei migliori negozi. Per ulteriori informazioni, contattare il numero verde 800901243.